Betrieb und Instandhaltung der P80-Konsole



Betrieb und Instandhaltung der P80-Konsole



Editions-Information

BETRIEB UND INSTANDHALTUNG DER P80-KONSOLE

P/N 301407-545 rev E

Dieses Dokument bezieht sich auf Preva Version 3.0 und die P80-Konsole-Softwareversion 3.0.

Markenhinweis

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

iPod® ist eine in den USA und anderen Ländern eingetragene Marke der Apple Inc.

„Made for iPod®" bedeutet, dass ein elektronisches Zubehörteil so konstruiert ist, dass es speziell für den Anschluss an den iPod vorgesehen ist und dass durch den Entwickler zertifiziert wurde, dass es den Leistungsstandards von Apple entspricht. Apple ist nicht für den Betrieb dieses Zubehörteils oder für dessen Einhaltung der Sicherheitsstandards und anderer Vorschriften verantwortlich. Beachten Sie bitte, dass die Verwendung dieses Zubehörteils mit dem iPod negative Folgen für die Funkleistung haben kann.

Made for iPod touch® (1., 2., 3., und 4. Generation) und iPod nano® (2., 3., 4., 5. und 6. Generation).



Hergestellt unter der Lizenz von Dolby Laboratories. Dolby und das Doppel-D-Symbol sind Marken von Dolby Laboratories.



Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.
- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.

- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

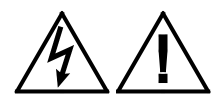
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.

- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.

- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.
- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner’s manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user’s authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: 120- und 240-V-Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Verwenden Sie das mitgelieferte Netzkabel, das den jeweiligen lokalen Vorschriften und Geräteanforderungen entspricht. Laufbänder von Precor müssen an eine isolierte 20-Ampere Abzweigleitung angeschlossen werden, die nur von einem Personal Viewing Screen (PVS) verwendet werden kann. Wenden Sie sich an Ihren autorisierten Precor-Händler, falls Sie weitere Hilfe bei den Stromanschlüssen benötigen.

Wichtig: *Eine einzelne Abzweigleitung endet mit einem stromführenden Leiter und einem Neutralleiter in der Buchse. Die Leiter dürfen unter keinen Umständen mit anderen Leitungen zur Schleife bzw. hintereinander geschaltet werden. Die Leitung muss entsprechend den VDE-Vorschriften oder den regional geltenden Normen für elektrische Geräte geerdet werden.*

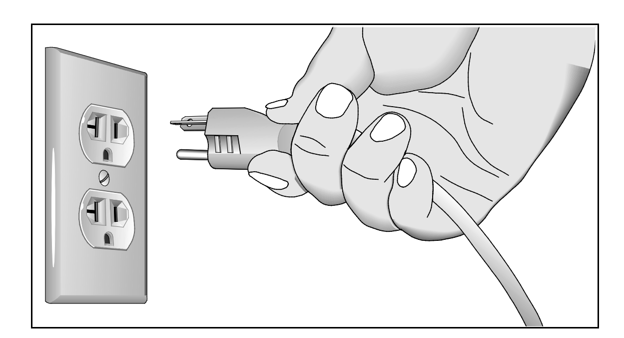


Abbildung 1: 120-Volt-/20-A-Netzstecker

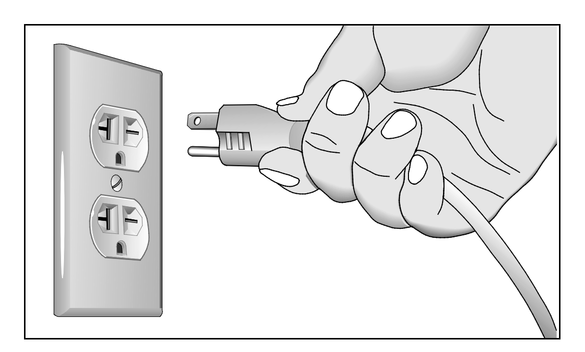


Abbildung 2: 240-Volt-/20-A-Netzstecker

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

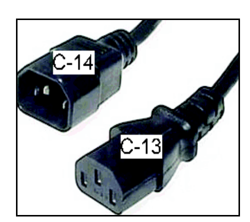


Abbildung 3: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Erste Schritte

Die P80-Konsole ermöglicht es Administratoren und Nutzern, Standardeinstellungen entsprechend den konkreten Bedürfnissen festzulegen. Dazu unterstützt die Konsole Einstellungen für verschiedene Benutzerklassen, abhängig von deren Administratorrechten.

- Als **Gastbenutzer** trainiert man auf einem Gerät, ohne sich mit einem Preva-Konto anzumelden oder ein neues Konto zu erstellen.
- Als **Registrierter Benutzer** besitzt man ein Preva-Konto und verwendet ein Anmeldepasswort oder Preva-Token, um das Konto zu benutzen.
- Ein **registrierter Servicetechniker** verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass mit zusätzlichen Berechtigungen zur Verwaltung der Konsoleneinstellungen.
- Ein **Administrator** ist immer registriert, verwendet ein Anmeldepasswort oder den Preva™ Pass und hat Vollzugriff auf die Konsoleneinstellungen.

Änderungen an den persönlichen Daten und Einstellungen werden im Preva-Konto eines registrierten Benutzers gespeichert. Als nicht registrierter Benutzer können die persönlichen Einstellungen zwar geändert werden, da aber kein persönliches Konto vorhanden ist, werden diese nicht gespeichert und nur für die aktuelle Trainingseinheit angewendet.

Die Bestandteile der Konsole

Die folgende Abbildung informiert Sie über die Konsolentasten. Anzahl und Wirkungsweise der einzelnen Konsolentasten können je nach Gerätetyp geringfügig abweichen.

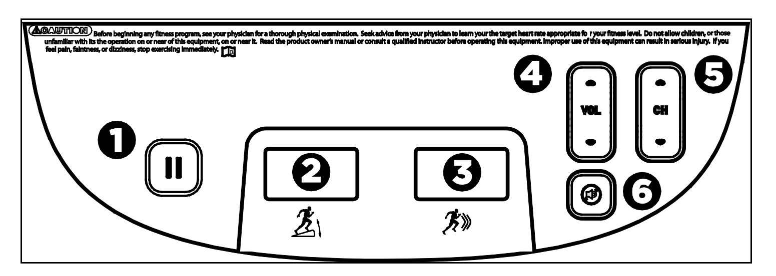


Abbildung 4: Tasten der P80-Konsole

Tabelle 1. Tastenbeschreibungen für die P80-Konsole

Nummer	Tastenname	Details
1	Pause	Anhalten des Geräts
2	Steigungs-/CrossRamp®-Anzeige	Wird auf Laufband, Crosstrainer und AMT mit Open Stride™ angezeigt
3	Intensitätsanzeige	Je nach Gerätetyp auch als Geschwindigkeits- oder Widerstandsanzeige bezeichnet
4	Lautstärke Auf/Ab	Erhöhen oder Verringern der Lautstärke
5	Kanal Auf/Ab	Wechseln des TV-Kanals
6	Stumm	Ein- oder Abschalten der Lautstärke

Verwendung des Laufband-Sicherheitsclips

Das Laufband verfügt über zwei verschiedene Stopp-Funktionen, die folgendermaßen funktionieren:

Wenn der Nutzer...	*Dann reagiert der Laufbandriemen folgendermaßen:*	*und die Konsole...*
an der am Sicherheitsclip angebrachten Schnur zieht und den Neustartschalter aktiviert. ❶	bleibt langsam stehen.	zeigt die Meldung ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN an. Auf manchen Konsolenmodellen zeigt ein Pfeil auf den Neustartschalter.
Die rote STOPP-Taste drückt. ❷	Bleibt langsam stehen.	Zeigt an, dass die Trainingseinheit pausiert wurde.

Der Neustartschalter befindet sich knapp unter der Konsole und direkt hinter der roten **STOPP**-Taste, wie die folgende Abbildung zeigt. Wenn er ausgelöst wird, erscheint die Leiste und auf der Vorderseite wird **ZUM SCHALTER-RESET DRUECKEN** angezeigt. Das Laufband ist außer Betrieb, während diese Anzeige sichtbar ist.

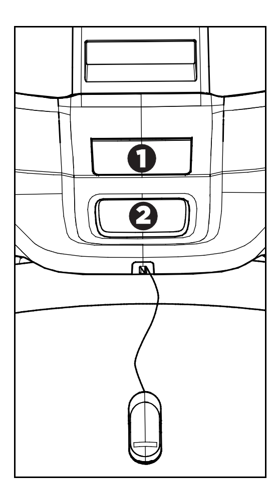


Abbildung 5: Neustartschalter

Benutzer müssen darüber aufgeklärt werden, wie wichtig es ist, beim Training auf dem Laufband den Sicherheitsclip zu benutzen, und gezeigt bekommen, wie sie ihn an der Kleidung in Taillennähe anbringen.

Wenn der Neustart während der Übung ausgelöst wird, führen Sie die folgenden Schritte aus:

1. Bringen Sie bei Bedarf den Sicherheitsclip wieder an.
2. Drücken Sie den Neustartschalter bis zum Klicken nach unten, wodurch er in seine Normalstellung zurückkehrt.

   Hinweis: Beim Auslösen des Neustartschalters werden alle Informationen zum aktuellen Training gelöscht.
3. Beginnen Sie das Training erneut und verringern Sie die Zeit bei Bedarf, um die bereits absolvierte Übungszeit zu berücksichtigen.

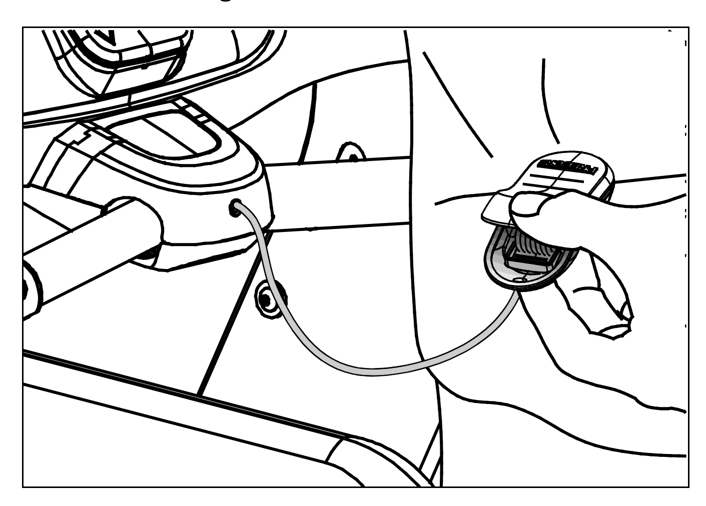


Abbildung 6: Befestigen des Sicherheitsclips

Laufbandfunktion Auto Stop™ (Automatikstopp)

Wichtig: *Die Standardeinstellung für diese Funktion ist EIN. Ein Administrator kann diese Funktion in den Systemeinstellungen abschalten. Precor empfiehlt jedoch, die Einstellung EIN beizubehalten.*

Die Funktion Auto Stop™ (Automatikstopp) bewirkt das allmähliche Anhalten des Laufbands, wenn es nicht verwendet wird. Das kann passieren, wenn ein Benutzer vor dem Ende eines Trainingsprogramms vom Laufband tritt und das Laufband in Betrieb zurücklässt.

Sechzig Sekunden, nachdem ein Trainingsprogramm auf einem Laufband gestartet oder fortgesetzt wird, beginnt die Auto Stop-Überwachung des Geräts. Wird ein Benutzer erkannt, dann erscheint keine Meldung und das ausgewählte Trainingsprogramm wird fortgesetzt.

Wenn nach weiteren 30 Sekunden kein Benutzer erkannt wird, wird auf der Konsole die Meldung **KEIN BENUTZER FESTGESTELLT, BEENDIGUNG IN 10 SEKUNDEN** zur Ankündigung des bevorstehenden Stopps angezeigt. Während diese Meldung angezeigt wird, läuft ein 10-Sekunden-Countdown. Wenn der Countdown nicht durch einen Benutzer unterbrochen wird, wird das Laufband nach dem Ende des Countdowns allmählich angehalten.

Hinweis: Benutzer, die mehr als 41 kg wiegen, werden im Rahmen der Geschwindigkeits- und Positionsgrenzen dieser Funktion erkannt. Benutzer, die 22,7 bis 40,5 kg wiegen, werden je nach Geschwindigkeit und Position möglicherweise nicht richtig erkannt. Beachten und befolgen Sie die Anweisungen zur Konsole, um ihren ordnungsgemäßen Betrieb zu gewährleisten.

Kapitel 2

Konfigurieren der Systemeinstellungen

Im Systemmodus können Sie die Einstellungen so konfigurieren, wie sie für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das System-Menü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar. An diesen Einstellungen vorgenommene Änderungen werden im Fitnessgerät gespeichert.

Wichtig: *Zum Zugriff auf diese Einstellungen wird ein spezieller Code benötigt. Geben Sie diesen Code nur an Personen weiter, die zur Änderung der Systemeinstellungen berechtigt sein sollen.*

Das Systemmenü enthält die folgenden Einstellungen:

- Info
- Gerätenutzung
- Systemeinstellungen

So zeigen Sie das Systemmenü an:

1. Auf dem Begrüßungsbildschirm halten Sie **Pause** gedrückt.

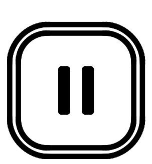


Abbildung 7: Pausentaste

2. Während Sie **Pause** gedrückt halten, drücken Sie jede der folgenden Tasten **einmal** in der dargestellten Reihenfolge. Mit Bezug auf das nachstehende Diagramm drücken Sie:

   1 2 3 4



Abbildung 8: Sicherheitscode für Einstellungen

3. **Pause** loslassen.
4. Unter Verwendung der Zehnertastatur auf dem Bildschirm berühren Sie die folgenden Zahlen, um das Passwort einzugeben:

   5 6 5 1 5 6 5
5. Berühren Sie **OK.**

Info

Die Systeminformationen bieten grundlegende Angaben wie Modellbezeichnung und Seriennummer des Geräts. Die meisten dieser Angaben dienen lediglich Informationszwecken und können nicht geändert werden.

So zeigen Sie die Systeminformationen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Info.**

Tabelle 2. Info-Einstellungen

Einstellung	Zugriff	Details
Ereignisprotokoll	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Zeigt eine Liste der letzten Hardware- und Software-Ereignisse sowie den Gerätestatus an. Wenn seit dem letzten Löschen des Ereignisprotokolls keine Ereignisse aufgetreten sind, bleibt der Bildschirm des Ereignisprotokolls leer.
Ereigniszähler	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Anzahl der durch das Gerät aufgezeichneten Ereignisse.
Seriennummer der Konsole	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Untere Seriennummer	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Standort	**Admin./Techn.:** Anzeigen Modifizieren	Wird bei der Registrierung in die Konsole eingegeben.

Einstellung	Zugriff	Details
Paketversion	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Zeigt die aktuelle Version sowie eine Liste der erfolgten Software-Updates an. Wird bei jedem Software-Upgrade automatisch aktualisiert.
ETag-Prüfungsintervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Heartbeat-Intervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Bestimmt, wie oft die Konsole mit dem Server kommuniziert.
Minimales Heartbeat-Intervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Minimale Häufigkeit der Kommunikation zwischen der Konsole und dem Server in einer bestimmten Zeitdauer.
Maximales Heartbeat-Intervall	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	Maximale Häufigkeit der Kommunikation zwischen der Konsole und dem Server in einer bestimmten Zeitdauer.
Mfe-MAC-Adresse	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Im Speicher der Konsole gespeichert.
Netzwerk-Zeitserver 1	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	
Netzwerk-Zeitserver 2	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	
Netzwerk-Zeitserver 3	Diese Einstellung kann nur durch Precor-Servicetechniker geändert werden.	

Einstellung	Zugriff	Details
Maschinentyp	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Gerätetyp.

Gerätenutzung

Die Gerätenutzungseinstellungen bieten Informationen sowohl zur individuellen Nutzung als auch zur Gerätegesamtnutzung. Diese Informationen und Einstellungen sind nur Administratoren und registrierten Kundendiensttechnikern zugänglich.

So zeigen Sie die Nutzungseinstellungen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Gerätenutzung**.

Tabelle 3. Gerätenutzungseinstellungen

Einstellung	Zugriff	Details
Trainingssekunden insgesamt	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Gesamtanzahl Sekunden. Die Sekunden werden gezählt, sobald die Trainingsuhr startet.
Trainingsentfernung insgesamt	**Admin./Techn.:** Anzeigen	• Bei Laufbändern werden die Nutzungskilometer gemeldet • Bei AMTs wird die „horizontale Distanz“ je nach Gerätemodell in Kilometer oder Schritten gemeldet • Bei Ellipticals werden die Gesamtschritte in Kilometer umgerechnet • Bei Trainingsrädern werden die Gesamtumdrehungen in Kilometer umgerechnet

Einstellung	Zugriff	Details
Trainingssitzungen insgesamt	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Gesamtanzahl Sitzungen. Eine Sitzung wird gezählt, wenn der Zusammenfassungsbildschirm angezeigt wird.
Startdatum und -uhrzeit letzter Trainingsstart	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Das Startdatum des letzten Trainings.
Enddatum und -uhrzeit letztes Trainingsende	**Admin./Techn.:** Anzeigen	Das Enddatum des letzten Trainings.

Systemeinstellungen

Verwenden Sie die Systemeinstellungen, um Ihr Gerät zu testen und Parameter einzustellen, die für Ihre Benutzer und Ihre Einrichtung optimal sind. Das Systemeinstellungsmenü ist nur für Administratoren und registrierte Servicetechniker sichtbar.

Das Systemeinstellungsmenü enthält folgende Abschnitte:

- Konnektivität
- Anzeige
- TV-Einstellungen
- Trainingsgrenzen
- Einstellungen verwalten

Precor empfiehlt, dass Sie die P80-Konsolen in Ihrer Einrichtung durch Freigeben von Einstellungsdateien konfigurieren. Konfigurieren Sie eine P80-Konsole für jeden Fitnessgerätetyp von Hand. Konfigurieren Sie beispielsweise eine Laufbandkonsole, eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole usw.

Sobald Sie dies erledigt haben, können Sie die Einstellungen für diesen Gerätetyp auf ein USB-Laufwerk exportieren und diese Einstellungen dann auf anderen P80-Konsolen importieren, die an Geräten dieses Typs installiert sind.

Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen verwalten*.

Konnektivität

Zur Konfiguration Ihrer Audio-, Video- und Netzwerkinfrastruktur ist Fachwissen erforderlich. Precor empfiehlt daher, dass diese Infrastruktur unter Hinzuziehung eines qualifizierten Fachmanns eingerichtet wird.

Diese Einstellung bietet folgende Informationen:

- Netzwerktyp
- Konfiguration
- Status
- IP-Adresse
- Preva-Server

So zeigen Sie die Konnektivitätsinformationen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Systemeinstellungen** und dann **Konnektivität.**

Tabelle 4. Konnektivitätseinstellungen

Einstellungen	Standard	Details
Netzwerktyp	Verkabelt	
Konfiguration	Automatisch	AUTOMATISCH oder MANUELL Drücken Sie NETZWERKEINSTELLUNGEN zum Anzeigen von • IP-Adresse • Netzmaske • Gateway • DNS Primär • DNS Sekundär
Status		ANGESCHLOSSEN oder NICHT ANGESCHLOSSEN
IP-Adresse		Standortspezifisch
Preva-Server		URL regionsspezifisch

Anzeige

Über die Anzeigeeinstellungen können Sie die Einstellungen für Sprache und Zeitzone in Ihrer Einrichtung anpassen.

So zeigen Sie die Anzeigeeinstellungen an und ändern sie:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Systemeinstellungen** und dann auf **Anzeige**.

Tabelle 5. Anzeigeeinstellungen

Einstellung	Einstellungsoption	Standardwert
Standardsprache	Wähle Sie in einer Liste die gewünschte Sprache aus	Englisch
Maßeinheiten	US-Standard Metrisch	US-Standard
Verzögerung für Standby-Modus	• 5 Minuten • 15 Minuten • 30 Minuten • 60 Minuten	15 Minuten
Zeitzone	GMT-10 bis GMT + 12	GMT-01 Azoren, Kap Verde
Internetzugang	Ein/Aus	Ein
Preva Net-Anzeige	Ein/Aus	Ein

TV-Einstellungen

Mit den TV-Einstelllungen können Sie die Fernsehkanäle für Ihre Benutzer einrichten.

Die TV-Einstellungen sind:

- Kanalanleitung
- Region
- Standardkanal
- Lautstärkekorrektur
- Unbenannte Kanäle überspringen
- Umfangreiche Suche
- Untertitel
- Kanalnamen exportieren/importieren

So zeigen Sie die TV-Einstellungen an:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Display** und dann auf **Kanalanleitung**.

Kanalkonfigurationen

Es gibt zwei verschiedene Möglichkeiten, die TV-Kanalkonfigurationen für die P80-Konsole einzurichten. Sie können nach verfügbaren Kanälen suchen oder Kanäle manuell hinzufügen.

Precor empfiehlt dass Sie P80-Konsolen in Ihrem Studio druch Freigabe von Einstellungsdateien konfigurieren. Konfigurieren Sie je eine P80-Konsole pro Gerätetyp mit der Hand, z. B. eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole, usw.

Sobald Sie damit fertig sind, können Sie die Einstellungen für diesen Gerätetyp auf einen USB-Stick exportieren und dann diese Einstellungen auf eine weitere P80-Konsole exportieren, die auf demselben Gerätetyp installiert ist.

Siehe auch „Einstellungen verwalten" für weitere Informationen.

So führen Sie einen Suchlauf nach verfügbaren Kanälen durch:

1. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Kanalanleitung** und dann auf **SUCHEN**.

   Die Konsole führt einen Suchlauf nach verfügbaren Kanälen durch und alle verfügbaren Kanäle werden auf dem Bildschirm angezeigt.

   Hinweis: Falls in Ihrer Liste analoge Kanäle fehlen, führen Sie eine umfangreiche Suche aus, um fehlende Kanäle oder Kanäle mit schwächeren Signalen zu suchen.

So führen Sie eine umfangreiche Suche aus:

1. Drücken Sie **Systemeinstellungen**.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen**.
3. Drücken Sie auf **Umfangreiche Suche**.

   Hinweis: Es kann bis zu zwei Stunden dauern, bis diese Suche abgeschlossen ist.

So löschen Sie einen Kanal aus der Kanalanleitung:

1. Drücken Sie auf dem Bildschirm KANALANLEITUNG auf den Eintrag für den Kanal, den Sie löschen möchten.
2. Drücken Sie die Taste **Löschen**, die neben dem Eintrag angezeigt wird.
3. Wenn Sie gefragt werden, ob Sie den Kanal wirklich löschen möchten, bestätigen Sie, dass Sie fortfahren möchten, indem Sie auf **Ja** drücken.

Tabelle 6. TV-Einstellungen

Einstellungen	**Details**	**Standard**
Kanalanleitung	Suchen Sie hiermit Basiskanäle	
Region	Wählen Sie die Region entsprechend Ihrem Standort aus.	USA
Standardkanal	Legen Sie einen Standardkanal für das Gerät fest. Dieser Kanal wird angezeigt, wenn TV eingeschaltet wird.	
Lautstärkekorrektur		0
Unbenannte Kanäle überspringen	Blenden Sie hiermit Kanäle aus, die ungültig oder verschlüsselt sind.	Aus
Umfangreiche Suche	Führen Sie dies aus, um analoge Kanäle, die bei der Basisabfrage ausgelassen wurden, oder Kanäle mit schwachen Signalen zu erkennen. Es dauert bis zu zwei Stunden, bis der Vorgang abgeschlossen ist.	Aus
Untertitel	Wählen Sie „EIN“ aus, wenn auf Ihrem TV-Bildschirm Untertitel angezeigt werden sollen.	Aus
Kanalnamen exportieren/importieren	Importieren Sie die Kanalnamen, nachdem eine Basisabfrage abgeschlossen wurde.	Aus

Bearbeiten der Datei zum Exportieren/Importieren von Kanälen

Hinweis: Sie müssen nach Kanälen suchen, bevor Sie die Datei exportieren können. Wenn Sie nicht nach Kanälen gesucht haben, sehen Sie im vorherigen Abschnitt unter „Kanalkonfigurationen“ nach.

Beim Exportieren der Kanalliste aus dem Fitnessgerät wird eine Datei mit dem Namen channel-list.ini erstellt. Mit dieser Datei können Kanalnamen in Sprachen angegeben werden, die bisher nicht von der P80-Konsole unterstützt werden.

So exportieren Sie diese Datei aus Ihrer Konsole:

1. Geben Sie Ihren Code ein, um die Systemeinstellungen anzuzeigen. Wenn Sie Ihren Code ausfindig machen müssen, sehen Sie unter *Konfigurieren der Systemeinstellungen* nach.
2. Schließen Sie ein USB-Laufwerk an die Konsole an.
3. Drücken Sie im Einstellungsmenü auf **Systemeinstellungen**.
4. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Auf USB exportieren**.
5. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen** und dann auf **Kanalnamen exportieren/importieren**.
6. Drücken Sie auf **Auf USB exportieren**. Die Datei channel-list.ini wird auf Ihrem USB-Eingang im Ordner /precor gespeichert.
7. Trennen Sie das USB-Laufwerk von der Konsole und schließen Sie es an Ihren Computer an.

So bearbeiten Sie die Datei und laden sie erneut:

Hinweis: Sie benötigen ein UTF-8-fähiges Editor-Programm, um die Datei channel-list.ini zu öffnen. Solche Programme stehen im Internet kostenlos zur Verfügung.

1. Öffnen Sie die Datei channel_list.ini mithilfe des Editors und bearbeiten Sie die Kanalnamen rechts vom Gleichheitszeichen. Ändern Sie nicht die Informationen links vom Gleichheitszeichen oder das Gleichheitszeichen selbst.
2. Speichern Sie die Datei und schließen Sie den Editor. Dadurch werden Lese- oder Schreibfehler auf dem USB-Laufwerk verhindert.

3. Trennen Sie das USB-Laufwerk vom Computer und schließen Sie es erneut an dieselbe Konsole an, die Sie für den ersten Export verwendet haben.
4. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **TV-Einstellungen** und dann auf **Kanalnamen exportieren/importieren**.
5. Drücken Sie auf **Von USB importieren**. Die aktualisierte Datei channel-list.ini wird geladen und in der Kanalanleitung werden die aktualisierten Kanalnamen angezeigt.

Die aktualisierte INI-Datei und die Kanalkonfigurationen können zusammen mit anderen Geräteeinstellungen auf ein USB-Laufwerk exportiert und auf andere P80-Konsolen hochgeladen werden, die an Fitnessgeräten vom selben Typ angebracht sind.

Weitere Informationen finden Sie unter *Einstellungen verwalten*.

Trainingsgrenzen

Über die Einstellungen unter Trainingsgrenzen können Sie die Nutzung des Geräts kontrollieren. Mit diesen Einstellungen können Sie Grenzwerte für die Gerätenutzung festlegen, die für Geschwindigkeit, Steigung, Widerstand und Dauer gelten.

Die Nutzung eines Fitnessgeräts richtet sich im Allgemeinen nach seiner Beliebtheit bei den Benutzern und nach seiner Verfügbarkeit zu den Zeiten mit dem höchsten Benutzeraufkommen. Mit den Einstellungen zur Durchsetzung von Zeitlimits können Studios die Nutzungsdauer während der am stärksten besuchten Stunden einschränken, um mehr Benutzern den Zugang zu den Geräten zu ermöglichen.

Die Einstellungen für die Trainingsgrenzen sind nicht mit einem Benutzerprofil verknüpft und werden nicht mit einem Benutzerprofil gespeichert. Die Benutzer haben keinen Zugriff auf diese Einstellungen. Die Zugriffsrechte können durch Administratoren und Servicetechniker angezeigt und geändert werden.

So ändern Sie die Einstellungen für die Trainingsgrenzen:

1. Zum Anzeigen der Geräteeinstellungen benötigen Sie den Administratorcode und das zugehörige Passwort.
2. Drücken Sie auf **Systemeinstellungen** und dann auf **Trainingsgrenzen**.

Tabelle 7. Trainingsgrenzen-Einstellungen

Einstellungsname	Einstellungsoption	Standardwert
Maximale Trainingsdauer	Geben Sie mithilfe der Bildschirmtastatur die maximale Trainingsdauer ein, die an diesem Trainingsgerät zulässig ist.	60 Minuten
Maximale Pause	• 1 Sekunde • 5 Sekunden • 15 Sekunden • 30 Sekunden • 60 Sekunden • 120 Sekunden • 300 Sekunden	30 Sekunden
Zeitlimit für die Zusammenfassung	• Kein Zeitlimit • 30 Sekunden • 60 Sekunden • 120 Sekunden	60 Sekunden
Widerstandsbereich Fahrrad	• Niedrig • Mittel • Hoch	Hoch
Maximale Geschwindigkeit (Laufband)	1–16 mph	16 mph
Maximale Steigung (Laufband)	0–15 (Steigungsbereich ist –3 bis 15)	15
Auto Stop (Laufband)	• Ein • Aus	Ein
CrossRamp – Automatische Stufe (EFX)	• Stellt die Standardposition für die CrossRamp ein	10

Einstellungen verwalten

Verwenden Sie die Funktion „Einstellungen verwalten“, um Ihre angepassten Geräteeinstellungen auf ein USB-Laufwerk zu speichern oder um neue Softwareupdates von einem USB-Laufwerk zu importieren.

Precor empfiehlt, dass Sie die P80-Konsolen in Ihrer Einrichtung durch Freigeben von Einstellungsdateien konfigurieren. Die einfachste Möglichkeit besteht darin, eine P80-Konsole für jeden Fitnessgerätetyp von Hand zu konfigurieren. Konfigurieren Sie beispielsweise eine Laufbandkonsole, eine EFX-Konsole, eine AMT-Konsole usw.

Wenn Ihre Konfiguration abgeschlossen ist, exportieren Sie die Einstellungsdatei von der per Hand konfigurierten Konsole und importieren diese Einstellungsdatei dann auf allen P80-Konsolen, die an gleichen Gerätetypen installiert sind.

So speichern Sie Ihre Geräteeinstellungen auf einem USB-Laufwerk:

1. Schließen Sie ein USB-Laufwerk an die Konsole an.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Auf USB exportieren**.
3. Drücken Sie auf **OK**, um den Export zu akzeptieren.

Hinweis: Bei dieser Vorgehensweise werden die aktualisierte Datei channel-list.ini sowie die größere Datei mit den Geräteeinstellungen, Netzwerkeinstellung und Kanalfrequenzen exportiert.

Nachdem Sie diese Einstellungen exportiert haben, trennen Sie das USB-Laufwerk von der Konsole und schließen Sie es an die P80-Konsolen an, die an gleichen Gerätetypen installiert sind, um Ihre angepassten Einstellungen hochzuladen.

So importieren Sie Geräteeinstellungen von einem USB-Laufwerk:

1. Schließen Sie das USB-Gerät, auf dem Ihre angepassten Einstellungen gespeichert sind, an die Konsole an.
2. Drücken Sie im Systemeinstellungsmenü auf **Einstellungen verwalten** und dann auf **Von USB importieren**.
3. Drücken Sie auf **OK**, um den Import zu akzeptieren.

Kapitel 3

Neuen Benutzern die P80-Konsole vorstellen

Die P80-Konsole bietet übersichtliche optische Anzeigen sowie einen Touchscreen, der zur Erkundung der verschiedenen Programme einlädt. Zahlreiche voreingestellte Trainingsprogramme helfen den Benutzern, ihre ganz individuellen Fitnessziele zu erreichen, und die Konsolentasten und robusten Bewegungssteuerelemente sind gut verständlich und einfach zu bedienen.

Wichtig: *Bitte gehen Sie die folgenden Abschnitte in dieser Anleitung gemeinsam mit Ihren Benutzern durch, bevor Sie ihnen die Benutzung des Fitnessgeräts gestatten:*

- *Wichtige Sicherheitsanweisungen*
- *Verwendung des Sicherheitsclips (nur bei Laufband)*
- *Informieren von Benutzern*

Ändern der Standardsprache

Der Begrüßungsbildschirm wird in einer für Ihre Region ausgewählten Standardsprache angezeigt.

So ändern Sie die Standardsprache vor dem Starten des Trainings:

1. Drücken Sie auf dem Begrüßungsbildschirm auf das Sprachsymbol.



Abbildung 9: Sprachsymbol

2. Wählen Sie auf dem Sprachbildschirm Ihre gewünschte Sprache aus und drücken Sie auf **OK**.

   Der Bildschirm wird nun in Ihrer gewünschten Sprache angezeigt.

Verwenden der Berührungssensoren für die Herzfrequenz

Hinweis: Die Funktionsweise der Herzfrequenzmessung über Berührungssensoren hängt von der Physiologie, dem Fitness-Level und dem Alter des Benutzers sowie von weiteren Faktoren ab. Es können fehlerhafte Messwerte erzielt werden, wenn Ihre Hände trocken, verschmutzt oder ölig sind oder wenn die Haut Ihrer Handflächen besonders dick ist. Auch die Anwendung von Handcremes kann zu fehlerhaften Messwerten führen. Stellen Sie außerdem sicher, dass die Sensoren sauber sind, um einen ordnungsgemäßen Kontakt zu gewährleisten.

Zur Verwendung der Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren legen Sie Ihre Handflächen direkt auf die metallischen Herzfrequenzsensoren an den Haltegriffen des Geräts auf. Beachten Sie folgende Tipps, um möglichst genaue Herzfrequenzmesswerte zu erzielen:

- Beide Hände müssen die Sensoren ergreifen, damit die Herzfrequenz erkannt werden kann.

- Es dauert einige aufeinanderfolgende Herzschläge (15-20 Sekunden), bis Ihre Herzfrequenz erkannt wird.
- Üben Sie bei Ergreifen der Sensoren keinen übermäßigen Druck aus. Achten Sie auf einen lockeren, den Sensor umschließenden Griff. Werden die Haltegriffe zu fest umklammert, kann das den Messwert beeinträchtigen.
- Im weiteren Trainingsverlauf wird die Schweißbildung zur besseren Übertragung des Herzfrequenzsignals beitragen. Falls Sie Schwierigkeiten bei der Verwendung der Handgriffe zur Bestimmung Ihrer Herzfrequenz haben, sollten Sie im weiteren Trainingsverlauf erneut versuchen, ob über die Sensoren ein Herzfrequenzsignal erzeugt wird.
- Sollte die Herzfrequenzmessung über die Berührungssensoren bei Ihnen nicht funktionieren, empfehlen wir die Verwendung des Brustgurts mit integriertem Sender.

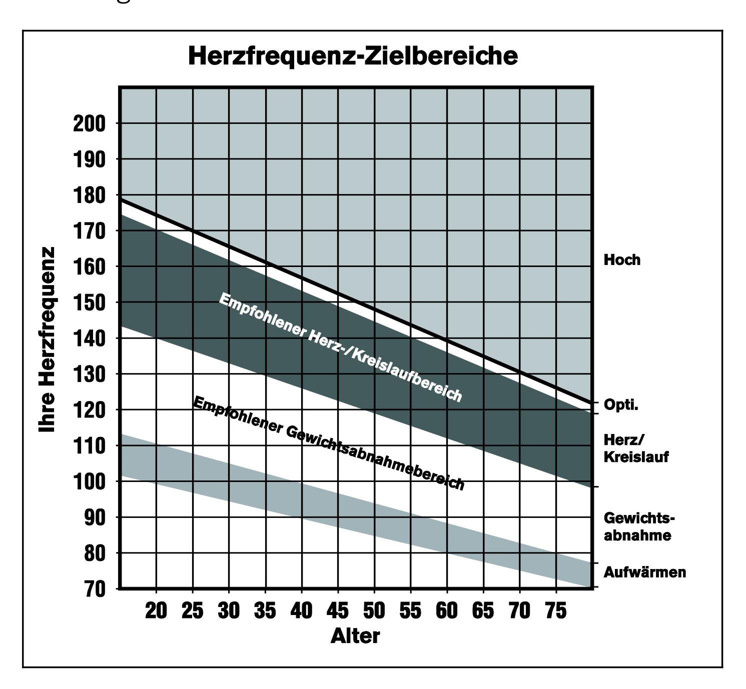


Abbildung 10: Herzfrequenz-Zielbereiche

ACHTUNG: Ihre Herzfrequenz sollte nie 85 % Ihrer maximalen aeroben Herzfrequenz übersteigen. Ihre maximale Herzfrequenz entspricht 220 minus Ihres Alters.

Verwendung eines Brustgurtsenders

WARNUNG **Die vom Brustgurtsender (oder Herzfrequenzgurt) verwendeten Signale können Herzschrittmacher oder andere implantierte Geräte stören. Befragen Sie Ihren Arzt oder den Hersteller des Brustgurtsenders bzw. des implantierten Geräts, bevor Sie den Brustgurtsender verwenden.**

Durch das Tragen eines Brustgurtsenders während Ihres Trainings erhalten Sie aktuelle Herzfrequenzinformationen. Damit das Gerät Ihre Herzfrequenz erkennt, müssen Sie beim Training die Herzfrequenzsensoren anfassen oder einen Brustgurtsender tragen. Werden Daten sowohl über die Handgriffe als auch drahtlose Daten empfangen, werden die Handgriff-Daten priorisiert und auf der Anzeige dargestellt.

Hinweis: Damit eine präzise Messung durchgeführt werden kann, muss der Gurt direkten Kontakt mit der Haut im unteren Brustbeinbereich haben (bei Frauen direkt unter der Brustlinie).

So verwenden Sie einen Brustgurtsender:

1. Befeuchten Sie die Rückseite des Gurts mit etwas Wasser.

   Wichtig: *Verwenden Sie kein entionisiertes Wasser. Es enthält nicht die benötigten Mineralien und Salze, mit denen elektrische Impulse geleitet werden können.*
2. Legen Sie den Gurt an und befestigen Sie ihn um Ihren Brustkorb. Der Gurt sollte komfortabel sitzen und Ihre Bewegung nicht einschränken.
3. Vergewissern Sie sich, dass die richtige Seite des Gurts nach oben zeigt, dass er horizontal angebracht ist und sich in der Mitte Ihres Brustkorbs befindet.
4. Prüfen Sie die richtige Positionierung des Brustgurts, indem Sie die Herzfrequenzfunktion am Gerät testen. Wird eine Herzfrequenz registriert, ist der Brustgurt richtig angebracht. Wenn das Gerät keine Herzfrequenz registriert, bringen Sie den Gurt korrekt an und prüfen Sie die Herzfrequenzfunktion noch einmal.

Verwendung der verschiedenen Bildschirmansichten

Wichtig: *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

Mit der Taste Anzeigen können Sie jederzeit das Aussehen des Anzeigebildschirms und die darin präsentierten Informationen ändern. Einige verfügbare Bildschirmanzeigen sind:

- **Trainingsfortschrittsansicht** – Zeigt Fenster, die Symbolleiste sowie die Statusleiste an. Mit dieser Ansicht können Sie sich ganz auf Ihr Training konzentrieren.
- **Statusansicht** – Zeigt nur die Statusleiste und die Symbolleiste an, wodurch die Mitte der Konsole zur Medienanzeige verfügbar bleibt.
- **Medienansicht „Wird jetzt abgespielt“** – Zeigt nur Medien sowie die Tasten Ansichten und Programme an. Mit dieser Ansicht können Sie sich ganz auf die Medienanzeige konzentrieren.

  Hinweis: Der Name der Taste Kanäle richtet sich nach den von Ihnen verwendeten Medien. Wenn Sie sich beispielsweise eine Trainingsanleitung ansehen, hat die Taste den Namen Videos.
- **Preva Net-Ansicht** – Zeigt Internet-Inhalte an und bietet vollen Internetzugriff.
- **Wochenziel** – Hierfür wird ein Preva-Konto sowie ein Anmeldepasswort benötigt. Überwacht Ihren Fortschritt auf Basis eines von Ihnen gesetzten Ziels.

Ändern der Bildschirmansichten

Die Taste Ansichten erscheint unten rechts im Trainingsbildschirm, wenn das Fenster für den individuellen Fortschritt sichtbar ist.

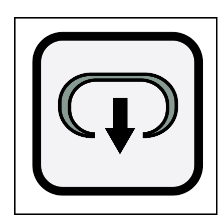


Abbildung 11: Ansichten-Symbol

So gelangen Sie zu diesem Fenster:

- Drücken Sie auf die Taste **Quick Start**.
- Drücken Sie auf **Trainingseinheiten**, wählen Sie ein voreingestelltes Training aus und drücken Sie dann **GO**.
- Wählen Sie die auf dem Begrüßungsbildschirm angezeigte Trainingseinheit aus, indem Sie **GO** drücken.

So ändern Sie Ansichten:

1. Die Standardansicht ist die Trainingsansicht. Verschieben Sie die Fenster auf dem Bildschirm zur Seite, um das Medienfenster sichtbar zu machen.
2. Drücken Sie zweimal auf **Ansichten**, um die Statusansicht anzuzeigen.
3. Drücken Sie ein drittes Mal auf **Ansichten**, um die Statusleiste einzublenden. Dann ist nur die Medienansicht übrig.

Verwendung des Trainingsfortschritts-Fensters

Verwenden Sie das Fenster Trainingsfortschritt, um Ihr Training individuell einzurichten. Es ist das erste Fenster, das angezeigt wird, sobald Sie eine Trainingseinheit auswählen und auf **GO** drücken. Wenn Sie sich im Medienfenster befinden, gibt es zwei Möglichkeiten, zum Trainingsfortschrittsfenster zurückzukehren.

So kehren Sie zum Trainingsfortschrittsfenster zurück:

1. Drücken Sie im Medienfenster auf das Symbol **Trainingseinheit** oder verschieben Sie den rechten Rand des nächsten Fensters auf den Bildschirm.
2. Das Fenster **Trainingsfortschritt** zeigt die aktuell ausgewählte Trainingseinheit an. Rechts neben dem Fenster befinden sich mehrere Tasten.

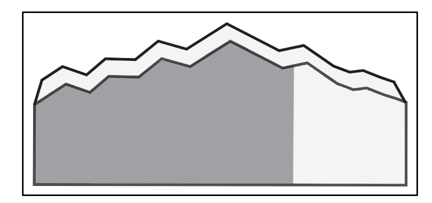


Abbildung 12: Trainingsfortschritt-Symbol

Tabelle 8. Trainingsfortschrittstasten

Taste	Funktion
Trainingseinheiten	Zeigt eine Liste an Zielen und voreingestellter Trainingseinheiten an, die auf diesem Gerät verfügbar sind.
Dauer	Einstellen der Länge der Trainingseinheit.
Persönliche Daten	Eingabe Ihres Alters und Gewichts.
Ziel	Auswählen von Ziel-Distanz und -Kalorien für Ihre Trainingssitzung. Maximale Distanz: 80 km / 50 Meilen Maximale Kalorien: 5.000 Kalorien.
Favoriten	**Hinweis:** Diese Funktion ist nur für Benutzer verfügbar, die mit einem Preva-Konto angemeldet sind. Zeigt eine Liste von Trainingseinheiten, die Sie als Favoriten gespeichert haben. Trainingseinheit auswählen, um sie zu wiederholen.

Verwendung des Medienfensters

Das Medienfenster „Wird jetzt abgespielt“ zeigt verfügbare Medienquellen an. Wählen Sie eine Medienquelle wie TV oder iPod aus und verwenden Sie dann die Audio-Abspielfunktion, um das entsprechende Medium abzuspielen, während Sie in Preva Net navigieren.

So wählen Sie eine Medienquelle aus:

1. Drücken Sie im Trainingsfortschrittsfenster auf das Symbol **Medien** oder verschieben Sie den rechten Rand des nächsten Fensters auf den Bildschirm.



Abbildung 13: Mediensymbol

2. Das Fenster **Medien** zeigt die aktuelle Medienauswahl an. Mit den Tasten auf der rechten Seite navigieren Sie in diesem Fenster.

Tabelle 9. Medientasten

Taste	Funktion
Vorheriges Programm	Zurückkehren zur vorherigen Medienquelle oder zum vorherigen Fernsehprogramm
Fernsehprogramme	Anzeigen der Programmliste
Trainingsanleitungen	Zeigt eine Liste an Anleitungsvideos an.
iPod®	Ändert die Quelle auf iPod und aktualisiert das Medienfenster.
Aus	Schaltet alle Medien ab.

Anschluss und Verwendung des iPod®

Sie können über die Konsole Ihren iPod steuern und so Ihre Lieblingsmusik hören.

So schließen Sie Ihren iPod an:

1. Setzen Sie den iPod auf den Stecker an der Oberseite der Konsole auf und sichern Sie Ihren iPod in der vorgesehenen Halterung.

   Im Medienfenster wird **iPod wird jetzt abgespielt** sowie der Name des aktuell wiedergegebenen Titels angezeigt.
2. Verbinden Sie Ihren Kopfhörer mit der Konsole.

   Hinweis: Achten Sie darauf, den Kopfhörer in die Konsole zu stecken und nicht in den iPod. Wenn er mit dem iPod verbunden ist, können Sie die Lautstärke nicht über die Konsolentasten einstellen.
3. Zum Unterbrechen drücken Sie die Pausentaste.

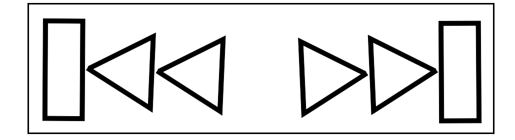


Abbildung 14: Laufbahn-Tasten

4. Zum Abspielen eines anderen Titels drücken Sie auf die Titeltasten.

Verwendung des Preva Net-Fensters

WARNUNG

Bei Laufbändern: Bei Gehgeschwindigkeiten, die über ein langsames und entspanntes Tempo hinausgehen, sollten Sie keine Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web verwenden. Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.

Für AMT und EFX: Stabilisieren Sie sich bei der Nutzung von Funktionen zum Tippen oder Surfen im Web mithilfe der feststehenden Haltegriffe.

Die Preva Net-Option bietet Webinhalte und vollständigen Internetbrowser-Zugriff. Sie können diese Einstellung in den Systemeinstellungen für Ihre Einrichtung aktivieren oder deaktivieren.

Wichtig: *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

So öffnen Sie Preva Net:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Trainingseinheiten** oder **Quick Start**, um mit einer Trainingseinheit zu beginnen.
   Nachdem Ihre Trainingseinheit begonnen hat, wird das Preva Net-Symbol unten auf Ihrem Bildschirm angezeigt.
2. Drücken Sie auf das **Preva Net**-Symbol.



Abbildung 15: Preva Net-Symbol

3. Wählen Sie im Preva Net-Fenster eine Option aus.

Tabelle 10. Preva Net-Fenster

Taste	**Funktion**
Aktuell	Zeigt während des Trainings Feeds von besonderem Interesse.
Preva-Feeds	Zeigt Feeds an, die vom Management Ihrer Einrichtung ausgewählt wurden. **Hinweis:** Der Administrator Ihrer Einrichtung kann die Taste **Preva Feeds** umbenennen.
Alle	Zeigt eine größere Auswahl an Feeds an.
Internet	Öffnet ein Browser-Fenster.
Aus	Schaltet die Preva Net-Funktion aus.

Kapitel 4

Starten des Trainings

VORSICHT: Achten Sie bei Verwendung eines Laufbands darauf, vor Trainingsbeginn den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung zu befestigen.

Die P80-Konsole bietet viele unterschiedliche Trainingsmöglichkeiten. Die folgenden Abschnitte erklären die verfügbaren Trainingsarten und die ersten Schritte zu ihrer Verwendung.

Starten eines Trainings mit QuickStart™

Mit dem QuickStart-Trainingsprogramm startet Ihr Training im manuellen Modus. Die Standardberechnungen, beispielsweise die verbrannten Kalorien, basieren dabei auf einer 35 Jahre alten Person mit einem Gewicht von 68 kg. Sie können Ihr Training mit den Standardwerten absolvieren oder die Einstellungen anpassen.

So starten Sie das Training sofort:

1. Drücken Sie **Quick Start**.

   Auf dem Bildschirm wird **Viel Spaß beim Training!** (oder bei Verwendung eines Laufbands **Laufband wird gestartet**) angezeigt und das Training beginnt im manuellen Modus.

   Hinweis: Bei Laufbändern läuft ein 3-Sekunden-Countdown **3, 2, 1** ab, bevor das Band beginnt, sich zu bewegen.

2. Während des Trainings können Sie jederzeit **Pause** drücken. Nach dem Drücken dieser Taste wird das Training unterbrochen und Sie haben dann die Wahl zum **Fortsetzen** oder **Beenden** Ihres Trainings.

   Wenn Sie sich für das Beenden eines Trainings entscheiden, wird in einer **Trainingsübersicht** Ihr Trainingsstatus für diese Sitzung angezeigt.

Starten einer angezeigten Trainingseinheit

In einem Fenster auf dem Begrüßungsbildschirm erscheint ANGEZEIGTE TRAININGSEINHEITEN. Mit ANGEZEIGTE TRAININGSEINHEITEN können Sie Trainingsvorteile der voreingestellten Programme erkunden und Ihr Training abwechslungsreich gestalten.

Zum Starten einer angezeigten Trainingseinheit drücken Sie **Go** im Fenster **Angezeigte Trainingseinheit**.

Starten eines voreingestellten Trainings

Mit voreingestellten Trainingsprogrammen können Sie das Training auf Ihre Fitnessziele abstimmen und Ihre Trainingssitzungen abwechslungsreich gestalten.

Die voreingestellten Trainingsprogramme verwenden Alter und Gewicht zur Berechnung des Kalorienverbrauchs und der Zielherzfrequenz. Sie können diese Informationen zu Beginn des Trainingsprogramms eingeben. Wenn keine Informationen eingegeben werden, verwendet das Trainingsprogramm die Standardeinstellungen des Geräts zur Berechnung der Trainingswerte.

So starten Sie ein voreingestelltes Training:

1. Drücken Sie im Begrüßungsbildschirm auf **Trainingseinheiten**.

   Ein Bildschirm mit den verfügbaren Trainingsprogrammen wird angezeigt.
2. Jedes auf dem Bildschirm angezeigte Ziel kann erweitert werden, um die Trainingsprogramme anzuzeigen, die in der jeweiligen Zielgruppe verfügbar sind. Zum Anzeigen der verfügbaren Trainingsprogramme für ein bestimmtes Ziel drücken Sie auf eine Trainingsüberschrift für das jeweilige Ziel.
3. Zum Starten eines bestimmten Trainingsprogramms drücken Sie auf den Namen des Trainingsprogramms und dann **GO**.

   Auf dem Bildschirm wird **Viel Spaß beim Training!** angezeigt und das Training beginnt im manuellen Modus.

   Hinweis: Bei Laufbändern läuft ein 3-Sekunden-Countdown **3, 2, 1** ab, bevor das Band beginnt, sich zu bewegen.

4. Während eines Trainings können Sie jederzeit **Pause** drücken. Nach dem Drücken dieser Taste wird das Training unterbrochen und Sie haben dann die Wahl zum **Fortsetzen** oder **Beenden** Ihres Trainings. Zum Fortsetzen Ihres Trainings drücken Sie **Fortsetzen**.

   Wenn Sie sich für das Beenden eines Trainings entscheiden, wird in einer **Trainingsübersicht** Ihr Trainingsstatus für diese Sitzung angezeigt.

Tabelle 11. Beschreibungen der voreingestellten Trainingsprogramme

ZIEL	Trainingsdetails
Gewicht verlieren	Wählen Sie eines der Trainingsprogramme aus, die speziell der Gewichtsabnahme dienen.
Fitness verbessern	Trainieren Sie Ihre Fitness, um aktiv und fit zu bleiben.
Trainieren	Trainieren Sie Ihre Beine. Als Schwerpunkt kann Waden-, Oberschenkel- oder Gesäßmuskulatur gewählt werden.
Leistung steigern	Wählen Sie ein intensives Intervall-Training oder arbeiten Sie an Ihrer Ausdauer.
Testen Sie Ihre Fitness	Ermitteln Sie Ihren Fitness-Level auf der Grundlage Ihres Alters und Ihres Gewichts.

Beenden eines Trainings

Zum Beenden Ihres Trainings drücken Sie **Pause** und dann **Beenden**. Eine Zusammenfassung für Ihr aktuelles Training erscheint. Die Messungen umfassen:

- Distanz
- Kalorien
- Dauer
- Durchschnittliche Bewegungsrate/Min (Maßeinheit je nach Gerätetyp)
- Durchschnittliche Herzfrequenz

Persönliche Daten und Fortschrittseinstellungen

Bevor Sie die Fitnesstests oder das Herzfrequenzprogramm starten können, werden Sie in der Trainingsfortschrittsanzeige zur Eingabe persönlicher Daten aufgefordert. Zu diesen Daten können Alter, Gewicht oder Länge der aktuellen Trainingssitzung zählen. Das Gerät berechnet anhand dieser Daten den genauen Energieverbrauch während dieses

Trainings, wenn Sie den Status wie Kalorien oder Watt verfolgen.

So geben Sie Ihre persönlichen Daten ein:

1. Beginnen Sie das Training, indem Sie **Quick Start**™ drücken oder ein **Trainingsprogramm** wählen.

   Die Trainingsfortschrittsanzeige wird auf dem Bildschirm angezeigt.
2. Tippen Sie in der Anzeige auf **Dauer**, um die gewünschte Trainingsdauer einzugeben.
3. Tippen Sie in der Anzeige auf **Persönliche Daten**, um Ihr Alter und Ihr Gewicht einzugeben.

Tabelle 12. Einstellungsbeispiele für persönliche Daten

Einstellung	Einstellungs-optionen	Standardwert	Zugriff	Details
Alter	• Über 85 • 75 - 84 • 65 - 74 • 55 - 64 • 45 - 54 • 36 - 44 • 35 • 25 - 34 • 18 - 24 • Unter 18	35	**Admin./ Techn.:** Keine	Geben Sie das Alter als Wert oder Bereich ein.
Gewicht	• Über 310 • 290 - 309 • 270 - 289 • 250 - 269 • 230 - 249 • 210 - 229 • 190 - 209 • 171 - 189 • 170 • 150 - 169 • 130 - 149 • 110 - 129 • Unter 110	170	**Admin./ Techn.:** Keine	Geben Sie das Gewicht als Wert oder Bereich ein.

Einstellen der Trainingsintensität

Zum Einstellen von Steigung, Geschwindigkeit und/oder Widerstand des Geräts können Sie die Bewegungssteuerelemente direkt unter den Konsolentasten verwenden.

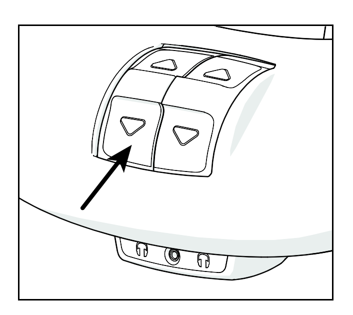


Abbildung 16: Bewegungssteuerelement

Verstellen Sie die Bewegungssteuerelemente aufwärts oder abwärts, um Steigung, Geschwindigkeit oder Widerstand zu ändern.

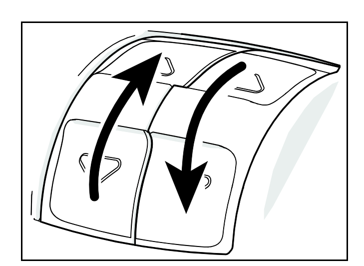


Abbildung 17: Bewegungssteuerelemente Auf oder Ab einstellen

Bei vielen voreingestellten Trainingsprogrammen werden diese Einstellungen automatisch eingestellt, um sich an die Trainingsintensität anzupassen. Während eines Trainings können Sie jederzeit die Steuereinstellungen ändern und die Standardeinstellungen des Trainingsprogramms außer Kraft setzen.

Anzeigen Ihres Trainingsstatus während des Trainings

Die Statusleiste zeigt Statusmessungen an. Sie wird am oberen Bildschirmrand angezeigt. Die in der Statusleiste angezeigten Informationen helfen Ihnen bei der Beurteilung, wie Ihr Körper auf die Trainingssitzung reagiert. Die standardmäßig angezeigten Statusmessungen sind:

- Gesamtstrecke
- Kalorienverbrauch
- Verbleibende Zeit
- Durchschnittsgeschwindigkeit (je nach Gerätetyp als Schritte pro Minute, Tempo oder Drehzahl angezeigt)
- Herzfrequenz

Sie können die Anzeige der Messungen in der Statusleiste ändern. Beispielsweise können Sie die Länge Ihrer Trainingssitzung als abgelaufene Zeit oder als verbleibende Zeit anzeigen.

Es gibt zwei Methoden zum Ändern der Anzeige:

- Ändern der Einstellung für den Standardwert.
- Ändern der Anzeige in der Statusleiste.

So ändern Sie die Statusmessung mithilfe der Statusleiste:

1. Drücken Sie in der **Statusleiste** auf den Eckpfeil der Statuskategorie, um das jeweilige Menü zu öffnen.
2. Wählen Sie aus dem Dropdown-Menü eine alternative Anzeige der Messung in der Statusleiste.

   Die alternative Messung erscheint oben in der Statusleiste und ersetzt die Standardmessung. Das Menü wird geschlossen.
3. Drücken Sie erneut auf den Pfeil, um das Menü auszublenden.
4. Wiederholen Sie dieses Verfahren für jede Statuskategorie, um die Anzeige Ihres Trainingsstatus anzupassen.

   Hinweis: Administratoren und registrierte Servicetechniker können die Statuseinstellungen außer Kraft setzen.

Auswertung Ihres Fitnesstrainings

Diese Informationen sollen Ihnen helfen, Ihr Ergebnis beim Trainingsprogramm **Testen Sie Ihre Fitness** zu interpretieren.

Das Ergebnis für diesen Test wird nach folgender Formel ermittelt: Sauerstoffverbrauch (O_2) in ml pro Minute, modifiziert für die maximale Herzfrequenz des Benutzers (220 minus Alter), geteilt durch das Gewicht des Benutzers in Kilogramm.

Tabelle 13. Referenztabellen für das Fitnessergebnis

Geringer Fitness-Level

Alter	Geringe Fitness Männer	Geringe Fitness Frauen
28 - 39	< 35	< 28
40 - 49	< 35	< 26
50 - 59	< 29	< 24
60 Jahre und älter	< 24	< 22

Mittlerer Fitness-Level

Alter	Mittlere Fitness Männer	Mittler Fitness Frauen
28 - 39	35 - 42	28 - 33
40 - 49	32 - 39	26 - 31
50 - 59	29 - 36	24 - 29
60 Jahre und älter	24 - 31	22 - 26

Hoher Fitness-Level

Alter	Hohe Fitness Männer	Hohe Fitness Frauen
28 - 39	> 42	> 33
40 - 49	> 39	> 31
50 - 59	> 36	> 28
60 Jahre und älter	> 31	> 26

Ihren Benutzern Preva®-Konten vorstellen

Wichtig: *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

Erstellen eines Preva-Kontos

Preva ist ein individuelles Fitnesserlebnis, das speziell dafür konzipiert wurde, Trainierenden dabei zu helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Die Benutzer können ihr persönliches Profil erstellen, Wochenziele festlegen, Ihren Fortschritt verfolgen und dabei motivierende Auszeichnungen sammeln.

Sie können zudem ihre Lieblingstrainingseinheiten speichern, damit sie diese zu einem späteren Zeitpunkt erneut ausführen können.

Drücken Sie auf **Anmelden**, um ein Konto zu erstellen.

Sie müssen nun einige persönliche Daten eingeben, wie beispielsweise Alter und Gewicht. Sobald Sie diese Daten eingegeben haben, werden sie in Ihrem Preva-Konto gespeichert.

Das nächste Mal, wenn Sie sich auf Preva-Fitnessgeräten anmelden, werden die Daten aus Ihrem Preva-Konto geladen und Sie können sofort mit Ihrem Training beginnen. Zudem wird die Taste *Anmelden* auf dem Begrüßungsbildschirm zur Taste *Favoriten*. Diese Funktion dient zum Speichern Ihrer Lieblingstrainingseinheiten, die Sie dann später wieder aufrufen können.

Hinweis: Im Moment können Sie nach dem Erstellen Ihres Kontos die Kontoinformationen, bis auf die Gewichtsangabe, nicht aktualisieren.

Tabelle 14. Kontodaten:

Datentyp	**Beschreibung**
E-Mail-Adresse	Geben Sie eine funktionierende E-Mail-Adresse ein
Passwort	Erstellen Sie ein Passwort mit mindestens acht Zeichen.
Alter	Geben Sie Ihr Geburtsdatum ein. Ihr Alter wird zur Berechnung des Kalorienverbrauchs während Ihres Trainings verwendet. ***Wichtig*:** *Ein Benutzer muss mindestens 13 Jahre alt sein, um ein persönliches Konto erstellen zu können.*

Datentyp	Beschreibung
Gewicht	Ihr Gewicht wird zur Berechnung der Trainingsmetriken verwendet. Sie können diesen Wert je nach Ihrem aktuellen Gewicht aktualisieren.
Begrüßungsname	Der Name, der bei der Anmeldung auf dem Begrüßungsbildschirm angezeigt wird. Auf 10 Zeichen begrenzt.

Erstellen eines Ziels

Wichtig: *Einige Preva-Funktionen stehen nur Preva-Abonnenten zur Verfügung. Wenden Sie sich an Precor, um Ihr Abonnement zu aktualisieren.*

Verwenden Sie das Fenster Wochenziel, um ein Trainingsziel festzulegen. Wenn Sie Ihr Ziel einstellen, legen Sie Folgendes fest:

- Einen Zielwert (Distanz, Dauer oder Kalorien) für jedes Training.
- Die Anzahl der Trainingseinheiten, die Sie jede Woche durchführen möchten.

Preva verfolgt Ihren Fortschritt basierend auf den Zielen, die Sie festlegen, und überwacht zudem Ihr langfristiges Ziel.

Drücken Sie auf **Langfristiges Ziel**, um Ihre bisher erhaltenen Auszeichnungen anzuzeigen.

So erstellen Sie ein Wochenziel:

1. Drücken Sie im Fenster **Wochenziel** auf die Taste **Wochenziel**.
2. Drücken Sie im Fenster **Wochenziel** auf die Anzahl der Tage, an denen Sie pro Woche trainieren wollen.
3. Drücken Sie im Fenster **Ziel auswählen** auf das Ziel, das Ihren Fitnesszielen am meisten entspricht:
    - Distanz – Wie viele Meilen bzw. Kilometer pro Training?
    - Dauer – Wie lange werden Sie jeden Tag trainieren?
    - Kalorien – Wie viele Kalorien werden Sie jeden Tag verbrennen?

4. Geben Sie die benötigten Werte für Ihr Fitnessziel ein und drücken Sie dann auf **Weiter**.

Tabelle 15. Zielwerte

Ziel	Minimal- und Maximalwerte	Standard
Distanz	Maximum – 80 km / 50 Meilen Minimum – 1 km / 1 Meile	5 Kilometer/3 Meilen
Dauer	Maximum – 120 Minuten Minimum – 10 Minuten	30 Minuten
Kalorien	Maximum – 1.000 Kalorien Minimum – 100 Kalorien	350

5. Geben Sie Ihr **Gewicht** ein und drücken Sie dann auf **Weiter**.
6. Drücken Sie im Fenster **Aktueller Fokus** auf die Taste, die Ihrem Fitnessziel am ehesten entspricht:

Tabelle 16. Werte für aktuellen Fokus

Aktueller Fokus	Beschreibung
Fitness verbessern	Trainieren Sie Ihr Herz-Kreislauf-System.
Gewicht verlieren	Verbrennen Sie Kalorien und Fett.
Trainieren	Stärken Sie Ihr Gesäß, Ihre Oberschenkel und Wadenmuskel.
Leistung steigern	Wählen Sie ein Intervallprogramm mit hoher Intensität oder führen Sie ein Distanztraining durch.

Das Fenster Wochenziel-Zusammenfassung zeigt eine Zusammenfassung der Informationen an, die Sie beim Erstellen Ihres wöchentlichen Fitnessziels ausgewählt haben. Sie können Ihre wöchentlichen Zielwerte jederzeit aktualisieren oder ändern.

Überwachen des Fortschritts Ihres festgelegten Ziels

Verwenden Sie das Fenster Wochenziel, um Ihr Wochenziel zu aktualisieren, Ihren Fortschritt zu verfolgen und Ihr langfristiges Ziel anzuzeigen. Der Goal Compass™ ist eine grafische Zusammenfassung des Fortschritts Ihres wöchentlichen Ziels.



Abbildung 18: Wochenzielfortschritt

Tabelle 17. Beschreibung des Wochenfortschritts-Fensters

Nummer	Einstellung	Beschreibung
❶	Fortschritt dieser Woche	Tage, die bis zum Erreichen Ihres Ziels verbleiben. Eine Trainingswoche beginnt am Montag und endet am Sonntag.

Nummer	Einstellung	Beschreibung
❷	Wird erreicht/Wird nicht erreicht-Status	Wenn Sie Ihr Ziel einstellen, legen Sie einen Zielwert für jede Trainingseinheit sowie die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche fest. Wenn Sie in einer vergangenen Trainingseinheit Ihre Trainingsziele übertroffen haben, zeigt dieser Wert an, wie weit voraus Sie sind. Wenn Sie den Trainingswert in keiner vergangenen Trainingseinheit in der aktuellen Woche erreicht haben, zeigt der Zielstatus den Gesamtwert an, den Sie in den nächsten Trainingseinheiten erreichen müssen, um Ihr wöchentliches Ziel zu erfüllen. Während Sie trainieren und den Rückstand aufholen, verringert sich dieser Wert.
❸	Wird nicht erreicht-Rückstand	Zeigt an, wie viel Sie trainieren müssen, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Wenn Sie Ihre Trainingsziele in keiner Trainingseinheit in der aktuellen Woche erreicht haben, wird über den Wird nicht erreicht-Rückstand angezeigt, dass Sie in jedem verbleibendem Training mehr trainieren müssen, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Während Sie den Rückstand aufholen, verkleinert sich dieser Bereich.
❹	Wochenziel verbleibend	Stellt den gesamten Trainingsaufwand dar, der nötig ist, um Ihr Ziel zu erreichen. Dieser Wert zeigt an, welche Zielwerte Sie beim Einstellen Ihres Wochenziels festgelegt haben, minus dem, was Sie in der aktuellen Woche bereits erreicht haben.

Nummer	Einstellung	Beschreibung
5	Echtzeit-Fortschritt	Zeigt an, wie viel Ihres Ziels Sie bereits erreicht haben und wird während dem Training in Echtzeit aktualisiert.
6	Wochenziel-Zusammenfassung	Zeigt in Zahlen und als Prozentwert den Anteil Ihres Wochenziels an, den Sie bereits abgeschlossen haben.
7	Zielmarker (blau) Vorgeschlagener Zielmarker (gelb)	Der Zielmarker zeigt an, wie viel Training Sie für jede Trainingseinheit festgelegt haben, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Wenn Sie für die aktuelle Woche im Rückstand sind, zeigt der Vorgeschlagene Zielmarker an, wie viel Sie in jeder verbleibenden Trainingseinheit **zusätzlich** trainieren sollten, damit Sie Ihr Wochenziel erreichen.
8	Trainingsziel	Zeigt an, wie viel Sie in jeder Trainingseinheit trainieren sollten, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Diese Zahl ist der Wert, den Sie beim Einstellen Ihres wöchentlichen Ziels festgelegt haben.

Nummer	Einstellung	Beschreibung
9	Vorgeschlagenes Ziel	Zeigt an, wie viel Sie in der heutigen Trainingseinheit trainieren sollten, um Ihr Wochenziel zu erreichen. Diese Zahl entspricht dem aktuellen Wird nicht erreicht-Rückstand geteilt durch die Menge des verbleibenden Trainings, das Sie für den Rest der Woche festgelegt haben, plus Ihr normales Tagesziel. Wenn Sie Ihr Ziel einstellen, legen Sie einen Zielwert für jede Trainingseinheit sowie die Anzahl an Trainingseinheiten pro Woche fest. Wenn Sie den Trainingswert in keiner vergangenen Trainingseinheit in der aktuellen Woche erreicht haben, hilft das Vorgeschlagene Ziel dabei, genau zu verstehen, wie viel mehr Sie in den verbleibenden Trainingseinheiten trainieren sollten, um Ihr Wochenziel zu erreichen. **Hinweis:** In diesem Beispiel ist der Benutzer mit 100 Kalorien im Rückstand und hat noch 4 Trainingseinheiten vor sich. 100 / 4 = 25. Der Wert 25 wird mit dem Ziel (350) addiert, um das vorgeschlagene Ziel zu erhalten (375).

Preva-Tokens

Sobald Sie auf einer P80-Konsole ein Preva-Konto erstellt haben, können Sie ein Preva-Token verwenden, um sich mit diesem persönlichen Konto anzumelden. Wenden Sie sich für weitere Informationen zu Preva-Tokens an Precor.

Um sich mit Ihrem persönlichen Konto anzumelden, halten Sie Ihr Preva-Token an das Token-Symbol in der oberen rechten Ecke der Konsole.



Abbildung 19: Preva-Token-Symbol

Ein Preva-Token kann nur für jeweils ein Konto verwendet werden. Wenn Sie ein Token verlieren, wird dieses Token ungültig, sobald Sie ein neues Token mit Ihrem Konto verwenden.

Kapitel 5

Wartung

Zur Gewährleistung der ordnungsgemäßen Funktionsfähigkeit sind die in diesem Abschnitt beschriebenen Wartungsarbeiten in den empfohlenen Zeitabständen durchzuführen. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Falls das Gerät einen optionalen Stromadapter verwendet, diesen vom Gerät trennen.**

Reinigung von Konsole und Bildschirm

Die Konsole und der Bildschirm müssen nach ihrer Installation kaum gewartet werden. Precor empfiehlt, die Konsole und den Bildschirm vor und nach jedem Training zu reinigen.

So entfernen Sie Staub und Schmutz von der Konsole:

- Wischen Sie alle freiliegenden Oberflächen mit einem weichen Tuch ab, das zuvor mit einer Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® befeuchtet wurde (weitere Informationen unter **www.simplegreen.com**).

So reinigen Sie den Bildschirm:

- Der Hersteller empfiehlt das Auflösen von einem Teil 91%iger Isopropylalkohollösung in einem Teil Wasser oder die Verwendung der 91%igen Isopropylalkohollösung in ihrer ursprünglichen Stärke. Beachten Sie bei Verwendung von Lösungsmitteln unbedingt die Vorschriften und Anweisungen des Lösungsmittelherstellers.

VORSICHT: Potenziell gefährliche Situationen, die sich aus der Verwendung von Isopropylalkohol ergeben, können zu leichten oder mittleren Verletzungen und Gebäudeschäden führen. Zur Vermeidung dieser Situationen sind sämtliche Anweisungen und Empfehlungen aus dem Materialsicherheitsdatenblatt und dem Produktetikett zu befolgen.

Wichtig: *Verwenden Sie keine säurehaltigen Reiniger. Diese Reiniger beschädigen den Lack oder die Pulverbeschichtung, wodurch der Garantieanspruch entfällt. Gießen Sie niemals Wasser und sprühen Sie niemals Flüssigkeiten direkt auf die Konsole oder ihren Bildschirm.*

- *Es dürfen auf keinen Fall ätzende Chemikalien auf der Konsole oder dem Bildschirm verwendet werden.*
- *Befeuchten Sie immer zuerst das Reinigungstuch und reinigen Sie dann den Bildschirm. Achten Sie darauf, die Reinigungsflüssigkeit auf das Tuch und nicht auf den Bildschirm zu sprühen, damit keine Tropfen in die Konsole eindringen können.*
- *Tragen Sie das Reinigungsmittel mit einem weichen, fusselfreien Tuch auf. Vermeiden Sie die Verwendung von grobkörnigen Reinigungstüchern.*

Wechseln des Riemens (nur neuere AMT-Modelle)

Der AMT verwendet zur Erzeugung von Bewegung Riemen. Diese Riemen nutzen sich mit der Zeit ab und müssen ausgetauscht werden.

Wenn der Riemenschrittzähler 90 Millionen erreicht, erscheint die Anzeige **RIEMEN BALD WECHSELN** auf dem Begrüßungsbildschirm. Während diese Anzeige erscheint, kann der AMT normal betrieben werden.

Wichtig: *Wenn diese Anzeige auf Ihrem AMT erscheint, kontaktieren Sie bitte den Kundendienst von Precor.*

Wenn der Riemenschrittzähler 100 Millionen erreicht (und der Riemen nicht gewechselt wurde), wird auf dem Begrüßungsbildschirm durchgehend die Meldung **WECHSEL DER RIEMEN IST ERFORDERLICH** angezeigt. Die Eingabetasten funktionieren nicht und der Benutzer kann keine Werte eingeben und kein Training beginnen, bevor die Riemen gewechselt wurden. Wenden Sie sich an den Kundendienst von Precor, um einen Riemenwechsel zu planen.



Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

P80 OM 301407-545 rev E, de
13. März 2013

Montage und Instandhaltung von Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815



Montage und Instandhaltung von Elliptical Fitness Crosstrainers™

EFX® 885 • EFX® 835 • EFX® 815



Editions-Information

MONTAGE UND INSTANDHALTUNG VON ELLIPTICAL FITNESS CROSSTRAINERS EFX 885 / 835 / 815

P/N 300711-542 rev B

Markenrechtliche Hinweise

Precor, AMT, EFX und Preva sind eingetragene Warenzeichen von Precor Incorporated. Andere Namen in diesem Dokument können Warenzeichen oder eingetragene Handelsmarken ihrer entsprechenden Eigentümer sein.

Urheberrecht und geistiges Eigentum

Alle Rechte, Rechtsansprüche und Interessen an der Software der Preva Business Suite, den beiliegenden gedruckten Unterlagen, allen Kopien dieser Software und sämtlicher Daten, die mit der Preva Business Suite gesammelt wurden, liegen exklusiv bei Precor oder gegebenenfalls bei seinen Zulieferern.

Precor ist weithin als Hersteller innovativer und preisgekrönter Fitnessgeräte anerkannt. Precor beantragt in den USA und anderen Ländern Patente für die mechanische Konstruktion und visuellen Aspekte seiner Produktentwürfe. Jeder, der die Verwendung von Produktentwürfen von Precor in Erwägung zieht, wird hiermit im Voraus darauf hingewiesen, dass Precor die Verletzung der Eigentumsrechte von Precor als schwerwiegende Angelegenheit betrachtet. Precor wird in aller Schärfe gegen die nicht autorisierte Verwendung seiner Eigentumsrechte vorgehen.

Precor Incorporated
20031 142nd Ave NE, P.O. Box 7202
Woodinville, WA (USA) 98072-4002
1-800-347-4404

http://www.precor.com

Wichtige Sicherheitsanweisungen

Wichtig: *Speichern Sie diese Anweisungen für Referenzzwecke.*

Lesen Sie alle Anweisungen in der mit dem Trainingsgerät gelieferten Dokumentation, einschließlich aller Montage-, Trainings- und Betriebsanleitungen, bevor Sie dieses Gerät aufbauen.

Hinweis: Dieses Produkt ist für kommerzielle Zwecke bestimmt.

Dieses Gerät (im Folgenden als die Konsole bezeichnet) ist zum Versand zusammen mit einem neuen Precor-Trainingsgerät (im Folgenden als die Basiseinheit bezeichnet) vorgesehen. Es wurde nicht für den getrennten Verkauf verpackt.

WARN-HINWEIS **Zur Vermeidung von Verletzungen muss die Konsole sicher an der Basiseinheit befestigt werden, wobei alle Montage- und Installationsanweisungen zu befolgen sind, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist zum Anschluss an das Wechselstromnetz vorgesehen, wozu AUSSCHLIESSLICH die vorgesehene Stromversorgung verwendet werden darf. Sie darf nur eingeschaltet werden, wenn sie entsprechend den Montage- und Installationsanweisungen installiert wurde, die der Basiseinheit beiliegen. Die Konsole ist ausschließlich zur Verwendung mit Precor-Fitnessgeräten vorgesehen, d. h. nicht als selbstständiges Gerät.**

Sicherheitsvorkehrungen

Beim Gebrauch dieses Geräts stets alle erforderlichen Sicherheitsanweisungen beachten, um die Verletzungs- und Brandgefahr sowie Beschädigungen zu reduzieren. In anderen Abschnitten dieses Handbuchs finden Sie weitere Einzelheiten zu den Sicherheitsfunktionen. Lesen Sie diese Abschnitte und beachten Sie alle Sicherheitshinweise. Diese Vorsichtsmaßnahmen umfassen:

- Vor Installation und Betrieb des Geräts alle Anweisungen dieser Anleitung durchlesen und die Geräteaufkleber beachten.
- Achten Sie darauf, dass sich alle Benutzer vor Beginn eines Fitnessprogramms von einem Arzt vollständig körperlich untersuchen lassen, besonders wenn sie einen hohen Blutdruck, hohen Cholesterolspiegel oder Herzkrankheiten haben; eine familiäre Vorgeschichte mit den oben genannten Leiden haben; über 45 Jahre alt sind; rauchen; fettleibig sind; im letzten Jahr nicht regelmäßig trainiert haben; wenn sie Medikamente zu sich nehmen.

  Französische Entsprechung des oben genannten Hinweises; für kanadische Märkte: *Il est conseillé aux utilisateurs de subir un examen médical complet avant d'entreprendre tout programme d'exercice, en particulier s'ils souffrent d'hypertension artérielle, ou de cardiopathie ou ont un taux de cholestérol élevé, s'ils ont des antécédents familiaux des précédentes maladies, s'ils ont plus de 45 ans, s'ils fument, s'ils sont obèses, s'ils n'ont pas fait d'exercices réguliers au cours de l'année précédente ou s'ils prennent des médicaments. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.*
- Kinder und Personen, die sich mit dem Betrieb dieses Geräts nicht auskennen, vom Gerät fernhalten. Lassen Sie Kinder in der Nähe des Geräts nicht unbeaufsichtigt.
- Achten Sie darauf, dass alle Benutzer beim Training geeignete Sportbekleidung und -schuhe tragen sowie das Tragen loser und herabhängender Kleidungsstücke vermeiden. Benutzer müssen geeignetes Schuhwerk (keine Schuhe mit Absätzen oder Ledersohle) mit sauberen Sohlen tragen. Bei langen Haaren empfiehlt sich die Verwendung eines Haarbands oder Zopfhalters.

- Das Gerät darf, wenn es am Stromnetz angeschlossen ist, niemals unbeaufsichtigt gelassen werden. Ziehen Sie den Netzstecker des Geräts aus der Steckdose, wenn es nicht in Gebrauch ist, sowie vor dem Reinigen oder der Wartung durch den autorisierten Kundendienst.

  Hinweis: Der optionale Stromadapter gilt als Stromquelle für Geräte mit eigener Stromquelle.
- Verwenden Sie den mit dem Gerät mitgelieferten Stromadapter. Stecken Sie den Stromadapter in eine entsprechend geerdete Steckdose (wie auf dem Gerät angegeben).
- Beim Montieren und Demontieren der Geräte ist Vorsicht geboten.
- Für Laufbänder: Die Tipp- und Surf-Funktionen dürfen nur bei Laufgeschwindigkeiten verwendet werden, die einen **langsamen und gemächlichen Gang nicht überschreiten**. Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Für AMT und EFX: Stützen Sie sich beim Verwenden der Tipp- und Surf-Funktionen immer am feststehenden Haltegriff ab.
- Lesen, verstehen und überprüfen Sie die Not-Halt-Funktion vor der Benutzung.
- Achten Sie darauf, dass Netzkabel, optionale Stromadapter und Netzstecker sich nicht in unmittelbarer Nähe zu warmen Oberflächen befinden.
- Verlegen Sie die Stromkabel so, dass sie nicht begangen, eingeklemmt oder durch aufliegende bzw. anliegende Gegenstände (einschließlich des Geräts selbst) beschädigt werden.
- Achten Sie darauf, dass das Gerät über ausreichende Belüftung verfügt. Nichts auf oder über das Gerät legen. Nicht auf einer gedämpften Auflage verwenden, die die Lüftungsöffnungen blockieren könnte.
- Das Gerät muss auf einer stabilen, ebenen Oberfläche zusammengebaut und betrieben werden.

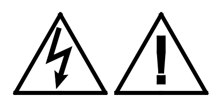
- **ABSTÄNDE –** Die unten genannten Empfehlungen für Mindestabstände basieren auf einer Kombination der freiwilligen ASTM-Standards (U.S.A.) und den EN-Regelungen (Europa) vom 1. Oktober 2012 für Zugang, Umgehung und Notabstieg:
  - **Laufbänder –** mindestens 0,5 m (19,7 in.) auf beiden Seiten des Laufbands und 2 m (78 in) hinter dem Gerät.
  - **Andere Cardio-Geräte –** mindestens 0,5 m (19,7 in) auf mindestens einer Seite und 0,5 m (19,7 in) hinter oder vor dem Gerät.

  Für Trainierende in den USA gilt: **Die Anforderungen des Americans with Disabilities Act (ADA – Amerikaner-mit-Körperbehinderungen-Gesetz), US Code 28 CFR sollte auch beachtet werden** (*siehe Abschnitt 305*). Die ASTM-Normen sind freiwillig und entsprechen womöglich nicht dem aktuellen Industriestandard. Der tatsächliche Platz für den Zugang, das Umgehen und den Notabstieg liegt in der Verantwortung der Fitnesseinrichtung. Die Einrichtung sollte die Gesamtabstandsanforderungen für das Training an jedem Gerät, die freiwilligen und Industriestandards sowie alle regionalen, staatlichen und nationalen Vorschriften beachten. Normen und Vorschriften können jederzeit geändert werden.

  Wichtig: *Diese Abstandsempfehlungen sollten auch dann angewandt werden, wenn Geräte von Wärmequellen (z. B. Heizungen, Heizregistern und Öfen) weg platziert werden. Extremtemperaturen vermeiden.*
- Gerät vor Wasser und Feuchtigkeit schützen. Zur Vermeidung von Stromschlag oder Beschädigung der Elektronik nichts auf das Gerät fallen lassen oder darauf verschütten.
- Bei der Verwendung des Laufbands sollten Sie stets den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung befestigen, bevor Sie mit dem Training beginnen. Wenn Sie den Sicherheitsclip nicht verwenden, besteht im Falle eines Sturzes größere Verletzungsgefahr.

- Beachten Sie, dass Herzfrequenzmessgeräte keine medizinischen Geräte sind. Zahlreiche Faktoren, einschließlich der Bewegung des Trainierenden, können sich auf die Herzfrequenzmesswerte auswirken. Die Herzfrequenzmessgeräte sind nur als Trainingshilfen zum allgemeinen Bestimmen der Herzfrequenztrends vorgesehen.
- Nehmen Sie Elektrogeräte nicht an feuchten oder nassen Standorten in Betrieb.
- Benutzen Sie dieses Gerät nicht, wenn ein Stecker oder Kabel beschädigt ist, wenn es nicht richtig funktioniert oder wenn es fallen gelassen, beschädigt oder Wasser ausgesetzt wurde. In diesem Fall sofort den Service anrufen.
- Warten Sie das Gerät wie im Abschnitt *Wartung* der Betriebsanleitung beschrieben, um seinen guten Betriebszustand beizubehalten. Prüfen Sie das Gerät auf falsche, abgenutzte oder lose Komponenten und korrigieren, ersetzen oder befestigen Sie sie vor der Inbetriebnahme.
- Falls Sie das Gerät verschieben möchten, bitten Sie jemanden um Hilfe, und verwenden Sie geeignete Hebetechniken. Weitere Informationen finden Sie in der Montageanleitung.
- Gewichtsbeschränkungen für das Gerät: Verwenden Sie das Laufband nicht, wenn Sie über 225 kg wiegen. Wenn Sie mehr als 160 kg wiegen, dürfen Sie auf dem Laufband nur gehen und nicht laufen. Für alle anderen Fitnessgeräte gilt eine Gewichtsobergrenze von 160 kg.
- Verwenden Sie das Gerät nur für den dafür vorgesehenen Zweck (wie in dieser Betriebsanleitung beschrieben). Zusätzliche Befestigungselemente, die nicht von Precor empfohlen wurden, sollten nicht verwendet werden. Solche Elemente können Verletzungen verursachen.
- Betreiben Sie das Gerät nicht in Umgebungen, in denen Sprühdosen oder Sauerstoff zum Einsatz kommen.
- Verwenden Sie das Gerät nicht im Freien.
- Warten Sie das Gerät nicht selbst, es sei denn, Sie führen die Instandhaltungsanweisungen dieser Betriebsanleitung aus.
- Stecken Sie keine Objekte in eine der Öffnungen. Halten Sie Ihre Hände fern von beweglichen Teilen.

- Stellen Sie nichts auf feststehende Handläufe, Haltegriffe, Abdeckungen oder das Bedienpult. Bewahren Sie Flüssigkeiten, Zeitschriften und Bücher in entsprechenden Behältern auf.
- Bitte stützen Sie sich nicht auf das Bedienpult und ziehen Sie nicht daran.



VORSICHT: Die Abdeckung NICHT entfernen. Stromschlaggefahr! Vor Inbetriebnahme die Anleitung für Montage und Instandhaltung lesen. Es gibt innenliegend keine vom Anwender zu wartenden Teile. Setzen Sie sich mit dem Kundendienst in Verbindung, wenn das Gerät gewartet werden muss. Nur für den Gebrauch mit einer einphasigen Wechselstromversorgung.

Informieren von Benutzern

Nehmen Sie sich Zeit, Benutzer über die wichtigen Sicherheitsanweisungen des *Benutzerhandbuchs* sowie dem *Handbuch für den Produkteigentümer* zu unterrichten. Erklären Sie Benutzern Ihres Fitnessclubs bzw. Studios, dass folgende Vorsichtsmaßnahmen zu beachten sind:

- Beim Einnehmen der Startposition auf dem Gerät an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.
- Stets der Konsole zugewandt bleiben.
- Beim Bedienen der Tasten auf der Konsole immer mit einer Hand an einem feststehenden Handlauf oder Haltegriff festhalten.

Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien

Die Batterien der Geräte mit eigener Stromquelle enthalten Materialien, die als umweltgefährdende Stoffe eingestuft sind. Diese Batterien dürfen nicht im Hausmüll entsorgt werden. Bitte beachten Sie dazu auch die jeweilige Gesetzgebung in Ihrem Land.

Wenn Sie die Entsorgung Ihres Geräts beabsichtigen, informieren Sie sich beim Precor-Kundendienst für kommerzielle Produkte (Precor Commercial Products Customer Support) über das Entfernen der Batterie. Siehe *Service anfordern*.

Produktrecycling und Entsorgung

Dieses Gerät muss gemäß geltenden Vorschriften recycelt oder entsorgt werden.

EG-weit geltende Informationen zur Rückgabe und zum Recycling von gebrauchten Geräten sind den mit der EG-Richtlinie 2002/96/EC für die Beseitigung von Elektronikabfall (WEEE) konformen Produktetiketten zu entnehmen. Das WEEE-Etikett weist darauf hin, dass das Produkt nicht weggeworfen werden darf, sondern am Ende seiner Lebensdauer gemäß dieser Richtlinie zu entsorgen ist.

In Übereinstimmung mit der EG-WEEE-Richtlinie müssen elektrische und elektronische Geräte am Ende ihrer Lebensdauer separat entsorgt werden, um wiederverwertet, recycelt oder erneuert zu werden. Die Benutzer elektrischer und elektronischer Geräte mit einem WEEE-Etikett dürfen diese Geräte gemäß Anhang IV der WEEE-Richtlinie am Ende ihrer Lebensdauer nicht über den normalen Hausmüll entsorgen, sondern müssen diese gemäß WEEE-Vorschrift entsorgen, damit sie wiederverwertet, recycelt oder erneuert werden können. Die Unterstützung durch den Kunden ist wichtig, um die potenzielle Umweltbelastung und Gesundheitsgefährdung durch elektrische und elektronische Geräte aufgrund der darin enthaltenen gefährlichen Substanzen auf ein Minimum zu beschränken. Für die ordnungsgemäße Erfassung und Behandlung siehe *Service anfordern*.

Aufsichtsbehördliche Hinweise für das RFID-Modul

Dieses Gerät kann, wenn es mit einem wie in diesem Dokument beschriebenen Bedienpult ausgestattet ist, ein Modul für die Funkfrequenzidentifikation (RFID) enthalten. Das RFID-Modul wurde für den Betrieb bei Temperaturen von -20°C bis 85°C (-4°F bis 185°F) zertifiziert.

Hochfrequenzströrung (RFI - RFID)

Das RFID-Modul erfüllt folgende nationale Normen, die die zulässigen Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, can cause harmful interference to radio communications.

Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by the manufacturer could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This device complies with RSS-210:2007 of the Spectrum Management & Telecommunications Radio Standards Specification. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 1999/5/EC über Funkanlagen und TKEE
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 300 330-1 V1.5.1
- EN 300 330-2 V1.3.1
- EN 301 489-3 V1.4.1
- EN 301 489-1 V1.8.1
- EN 60950-1

Aufsichtsbehördliche Hinweise für Herz-Kreislauf-Trainingsgeräte

Die aufsichtsbehördlichen Informationen in diesem Abschnitt gelten für das Fitnessgerät und die Konsole.

Sicherheitszulassungen für Herz-Kreislauf-Geräte

Das Precor-Gerät wurde geprüft und erfüllt die Anforderungen der folgenden geltenden Sicherheitsnormen.

Gerät für Herz-Kreislauf-Training:

- CAN/CSA, IEC, EN 60335-1 (Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke)
- EN 957 (Stationäre Trainingsgeräte, Klasse S/B-konforme Geräte)

P80 Konsole:

- CAN/CSA, UL, IEC, EN 60065 (Sicherheit von Audio-, Video- und ähnlichen elektronischen Geräten)

Hochfrequenzstörung (RFI)

Das Fitnessgerät von Precor erfüllt folgende nationale Normen, die zulässige Grenzwerte für Hochfrequenzstörungen (RFI) definieren.

Federal Communications Commission, Part 15

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class A digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a commercial installation. The equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the owner's manual instructions, may cause harmful interference to radio communications.

WARNING **Per FCC rules, changes or modifications not expressly approved by Precor could void the user's authority to operate the equipment.**

Industry Canada

This Class A digital apparatus complies with Canadian ICES-003.

Cet appareil numérique de la classe A est conforme à la norme NMB-003 du Canada.

ATTENTION: Haute Tension
Débranchez avant de réparer

Anwendung in Europa

Für die folgenden Richtlinien wird CE-Konformität beansprucht:

- Richtlinie 2004/108/EC (EMV)
- Niederspannungsrichtlinie 2006/95/EC
- Richtlinie 2002/95/EC (RoHS)

Für die folgenden Normen wurde die Einhaltung der Richtlinien erbracht:

- EN 55022
- EN 55024
- EN 60335-1
- EN 60065

Elektrische Empfehlungen: Alle Geräte außer Laufbänder

Hinweis: Das ist lediglich eine Empfehlung. Es müssen die VDE-Vorschriften oder andere regional geltende Normen für elektrische Geräte eingehalten werden.

Für Geräte mit P80-Konsolen oder Personal Viewing System (PVS) sind gesonderte Stromanschlüsse erforderlich. An eine 20-Ampere-Abzweigleitung können bis zu 10 Bildschirme angeschlossen werden. Wenn an die Abzweigleitung andere Geräte angeschlossen sind, muss die Bildschirmanzahl entsprechend der Leistungsaufnahme der anderen Geräte verringert werden.

Hinweis: Die typischen Stromverteilerkabel mit IEC-320 C13und C14-Steckern haben eine maximale Kapazität von fünf Bildschirmen.

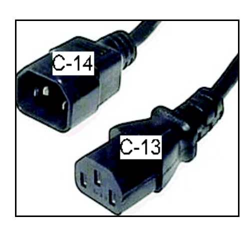


Abbildung 1: IEC-320 C13- und C14-Stecker

Service anfordern

Versuchen Sie nicht, außer für Instandhaltungsmaßnahmen, das Gerät zu warten. Fehlen Komponenten, wenden Sie sich an Ihren Precor-Kundendienst. Für weitere Informationen zu Telefonnummern des Kundendienstes oder für eine Liste der von Precor autorisierten Servicezentren besuchen Sie unsere Website *http://www.precor.com.*

Anfordern einer aktualisierten Dokumentation

Aktuelle Dokumentationen für Precor-Produkte erhalten Sie auf **http://www.precor.com/productmanuals**. Sie sollten von Zeit zu Zeit nachsehen, ob aktualisierte Informationen vorhanden sind.

Inhaltsverzeichnis

Kapitel 1

Montage des EFX

WARN-HINWEIS **Für die Montage dieses Geräts ist die Mithilfe von zwei weiteren Personen erforderlich.** ***Versuchen Sie nicht, das Gerät allein zusammenzubauen*.**

Wichtig: *Die Anweisungen für die folgenden Verfahrensabläufe werden aus dem Blickwinkel einer Person beschrieben, die* ***direkt vor dem Gerät steht*** *(d. h. von einer Person, die das Gerät benutzt, aus gesehen auf der gegenüberliegenden Seite des Bedienpults). Möglicherweise stimmen die vorliegenden Beschreibungen nicht immer mit allen Namen auf der Teileliste überein, da diese Teile mit Bezug auf die Geräterückseite bezeichnet wurden.*

Den EFX für die Montage vorbereiten:

- Öffnen Sie die Verpackung und montieren Sie die Komponenten in der in dieser Anweisung genannten Reihenfolge.
- Bauen Sie das Gerät auf einer harten, ebenen Fläche an dem für den Gebrauch bestimmten Ort zusammen und benutzen Sie es dort.
- Verwenden Sie zum Bewegen des EFX-Geräts einen Handwagen oder Rollwagen für Möbel.

  Wichtig: *Fassen Sie die Einheit beim Bewegen des Geräts nicht an den Kunststoffteilen an. Diese Kunststoffteile sind nicht strukturelle Abdeckungen, die dem Gewicht des Geräts nicht standhalten.*
- Sorgen Sie um das Gerät herum für ausreichenden Platz.
- Bauen Sie das Gerät gemäß den Anweisungen dieses Handbuchs zusammen, um zu gewährleisten, dass der beschränkte Garantieanspruch von Precor nicht verfällt.

  Wichtig: *Bei der Installation verursachte Beschädigungen sind von der beschränkten Garantie von Precor nicht gedeckt.*

- Installieren Sie sämtliches Befestigungsmaterial zunächst mit der Hand und ziehen es dann teilweise fest. Befestigungsmaterial erst dann festziehen, wenn in der Anleitung dazu aufgefordert wird.

  Wichtig: *Achten Sie darauf, dass sich beim Festziehen der Schrauben der Kopf des Befestigungsmaterials parallel zur Produktoberfläche befindet. Wenn das nicht der Fall ist, mit dem Festziehen aufhören, um ein Verkanten der Gewindegänge zu vermeiden. Brechen Sie die Montage ab und wenden sich an den Kundendienst, um weitere Schäden zu vermeiden.*

Installationsanforderungen

Achten Sie vor der Montage darauf, dass sie alle erforderlichen Werkzeuge und Geräteteile haben.

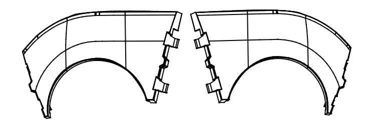
Bausatz (nicht maßstabgerecht)

Der mit diesem Gerät mitgelieferte Bausatz enthält das Befestigungsmaterial und andere Hardware-Komponenten (siehe Tabelle unten). Achten Sie darauf, bevor Sie mit der Montage beginnen, dass der Bausatz vollständig ist. Setzen Sie sich mit dem Precor-Kundendienst in Verbindung, wenn etwas fehlt.

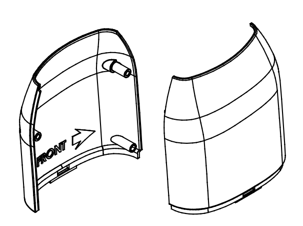
Befestigungsmaterial		**Menge**
	Sechskantschrauben (1¼-Zoll)	2
	Unterlegscheiben (5⁄16-Zoll)	20
	Unterlegscheiben (⅜-Zoll)	4
	Schlitzscheiben (5⁄16-Zoll)	20
	Kreuzschlitzschrauben (¾-Zoll)	3
	Inbusschrauben (5⁄16-Zoll x 1¼-Zoll)	6
	Rundkopfschrauben (5⁄16-Zoll x 1-Zoll)	14

Befestigungsmaterial		**Menge**
	Schneidschrauben (1½-Zoll)	4
	Sechskantsenkschrauben (¼-Zoll x ¾-Zoll)	4
	Hülsen	2
	Verschlusskappen für den Verbindungsarm	2
	Verschlusskappen für den Schwenkarm	2

Verschlusskappen für die Drehachse



Vertikale Trägerabdeckungen (Satz für linke und rechte Hand, getrennt verpackt)



Benötigtes Werkzeug

- Nr. 2 Kreuzschlitzschraubendreher
- Gummihammer
- Inbusschlüsselset nach SAE-Norm
- Steckschlüsselgarnitur nach SAE-Norm
- Zwei 9/16-Zoll-Schlüssel (Maul- und Ringschlüssel)
- Drahtzange

Montage durchführen

GEFAHR **Versuchen Sie nicht, das Gerät an die Stromversorgung anzuschließen, bevor das Montageverfahren vollständig abgeschlossen und die Konsole ordnungsgemäß installiert ist.**

Achten Sie bei der Montage des EFX darauf, den Kabelsatz genau nach Vorschrift zu konstruieren, damit die notwendigen Anschlüsse beim Hinzufügen der Konsole zugänglich sind.

Montage beginnen:

1. Entfernen Sie die Lift-Abdeckung und legen Sie sie beiseite.

   Wichtig: *Schmierfett auf der Lift-Schraube kann Kleidung verschmutzen. Achten Sie beim Entfernen der Lift-Abdeckung darauf, dass kein Schmierfett an Ihre Kleidung kommt. Das Schmierfett nicht von der Lift-Schraube entfernen, da es für einen ordnungsgemäßen Betrieb erforderlich ist.*

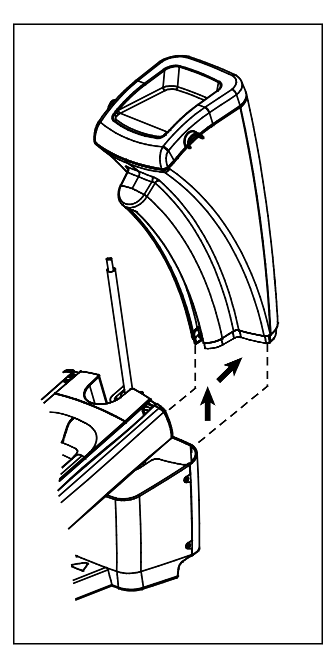


Abbildung 2: Entfernen der Lift-Abdeckung

2. Ziehen Sie das Kabel durch den linken vertikalen Träger. Befestigen Sie es vorübergehend mit Klebeband oben auf dem vertikalen Träger.

   Wichtig: *Die Kabel nicht dehnen, quetschen oder beschädigen. Für durch falsche Installation beschädigte Kabel übernimmt Precor keine Haftung.*

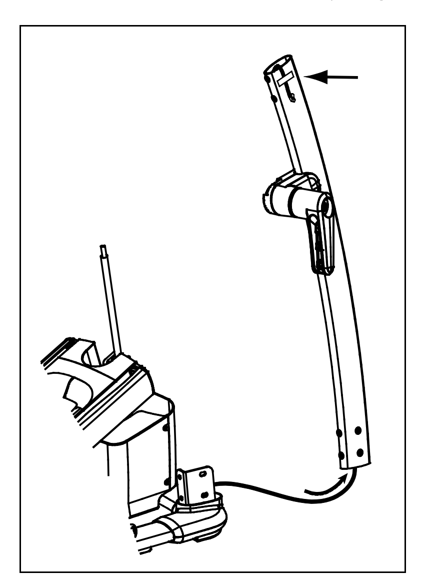


Abbildung 3: Kabel durch vertikalen Träger ziehen

3. Bringen Sie den linken vertikalen Träger mit vier Rundkopfschrauben, vier Schlitzscheiben und vier 5⁄16-Zoll-Unterlegscheiben an den Basisrahmen an. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial teilweise fest.

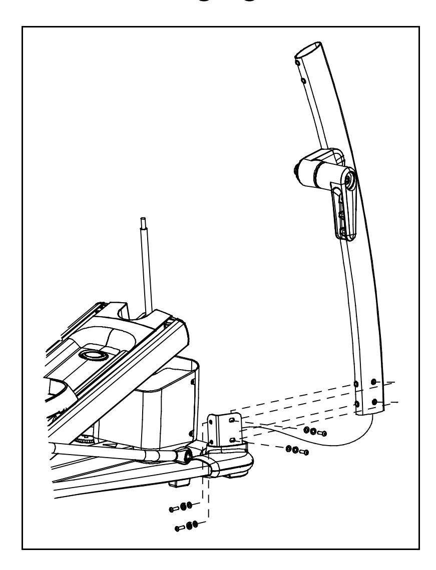


Abbildung 4: Vertikalen Träger am Basisrahmen anbringen

4. Wiederholen Sie die Arbeitsschritte 2-4, um den rechten vertikalen Träger anzubringen.
5. Entfernen Sie mit einem ³⁄₁₆-Zoll-Inbuswinkelschlüssel die vier ¼-Zoll x ¾-Zoll-Rundkopfschrauben, die die mittlere Basisabdeckung aus Kunststoff festhalten.
6. Entfernen Sie das Klebeband oben auf dem linken vertikalen Träger.
7. Schieben Sie eines der Kabel, das Sie installieren möchten, durch den vertikalen Träger nach unten, dann längs der Innenseite der Fußstütze und durch das mittlere Rahmenelement zurück. Die folgende Abbildung zeigt den allgemeinen Kabelverlauf.

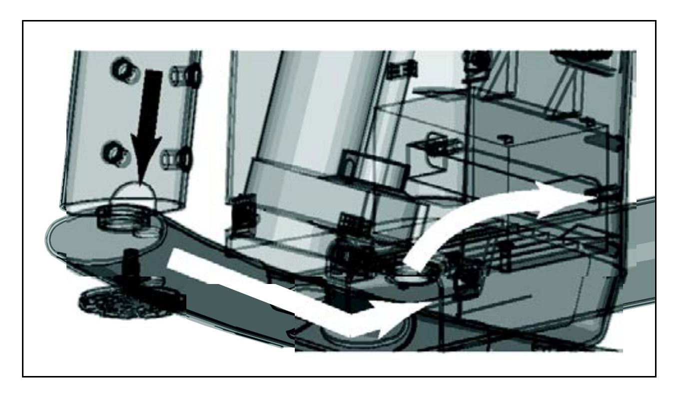


Abbildung 5: EFX Kabelverlauf

8. Ziehen Sie das Kabelende durch die Öffnung knapp hinter dem Lift-Motor nach oben, wie in der Abbildung oben gezeigt.
9. Machen Sie das Ende mit Nase des modularen Steck-Kopplers ausfindig. Lassen Sie dieses Ende des Kopplers in die quadratische Öffnung des Buchsenfelds einrasten.
10. Schieben Sie die Schnelltrennungsklemme am Erdungskabel des Netzkabels über die Erdungsklemme am Geräterahmen.

11. Stecken Sie das Kabel, wie in der folgenden Abbildung und Tabelle dargestellt, in den passenden Anschluss in der Basiseinheit des EFX.

    Wichtig: *Installieren Sie das Koaxialkabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Koaxialkabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer ¼-Drehung fest an. Sie können an der Innenmutter einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung richtig anzuziehen.*

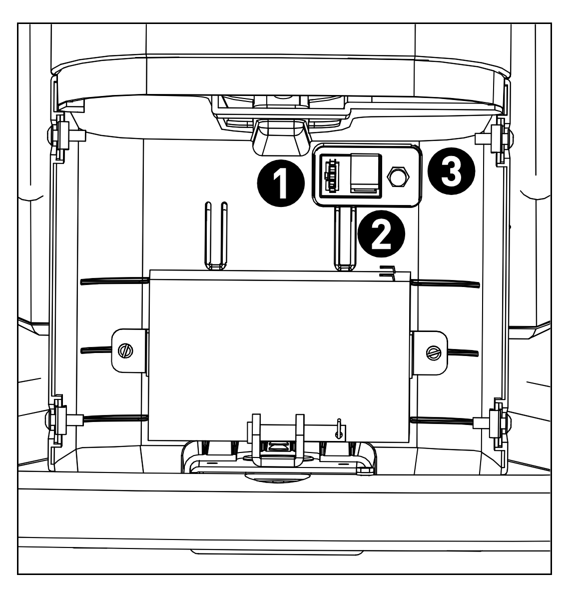


Abbildung 6: Anschlussstellen für Kabel im Inneren der EFX-Basis

Anschluss ...	*An ...*
Das Konsolennetzkabel (rot und schwarz, Einzelanschlussadern)	Den Stromanschluss auf dem Buchsenfeld 
Das Fernsehkabel (schwarz und rund)	Den Koaxial-Steckverbinder auf dem Buchsenfeld 
Das Ethernet-Kabel (schwarz und flach)	Den achtpoligen Modularstecker auf dem Buchsenfeld 

12. Für die übrigen Kabel, die Sie installieren möchten, die Schritte 7-9 wiederholen.
13. Bringen Sie die mittlere Basisabdeckung aus Kunststoff wieder an und schrauben Sie die vier Rundkopfschrauben, die Sie zusammen mit der Abdeckung entfernt hatten, wieder an. Die Schrauben vollständig festziehen.
14. Setzen Sie die Lift-Abdeckung, die in Schritt 1 entfernt wurde, wieder auf.

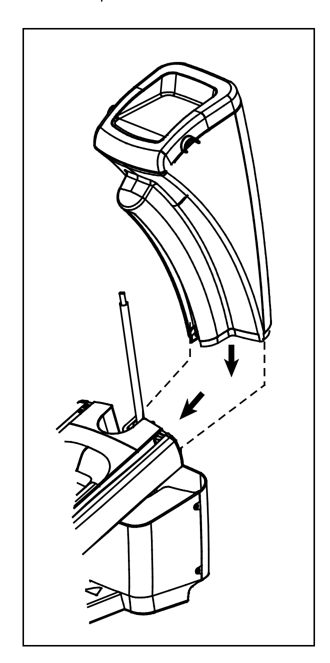


Abbildung 7: Wiedereinsetzen der Lift-Abdeckung

Anbringung des mittleren Säulenabdeckungsträgers am Rahmen:

Hinweis: Prüfen Sie, ob die Befestigungselemente an der Basis locker sind, bevor Sie die Befestigungselemente für den mittleren Konsolenträger anbringen.

1. Während die zweite Person den mittleren Säulenträger hält, richten Sie die inneren Befestigungswinkel an den vertikalen Trägern aus.
2. Befestigen Sie den mittleren Säulenträger an jedem vertikalen Träger, indem Sie je eine Rundkopfschraube, eine ⁵⁄₁₆-Zoll-Unterlegscheibe und eine Schlitzscheibe in die gegenüberliegenden Montagebohrungen stecken.

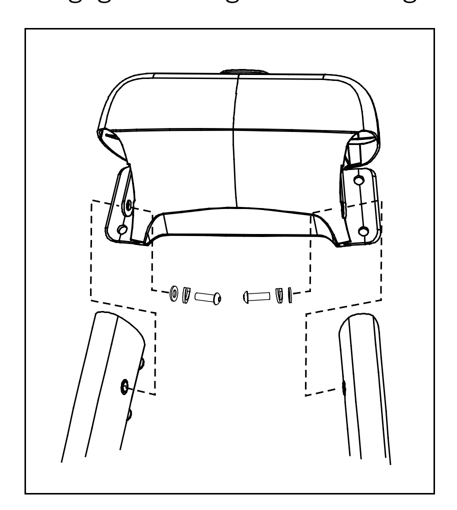


Abbildung 8: Rückansicht Konsolenbefestigung

Wichtig: *Achten Sie darauf, dass sich beim Festziehen der Schrauben der Kopf des Befestigungsmaterials parallel zur Produktoberfläche befindet. Wenn das nicht der Fall ist, mit dem Festziehen aufhören, um ein Verkanten der Gewindegänge zu vermeiden. Brechen Sie die Montage ab und wenden sich an den Kundendienst, um weitere Schäden zu vermeiden.*

3. Überprüfen Sie die Ausrichtung und stecken Sie die restlichen vier Schrauben, vier 5⁄16-Zoll-Unterlegscheiben und vier Schlitzscheiben des mittleren Säulenträgers ein. Mit einem 3⁄16-Zoll-Inbusschlüssel die montierten Teile so festziehen, dass sie zusammenkommen, aber dennoch Spiel für Korrekturen bleibt.

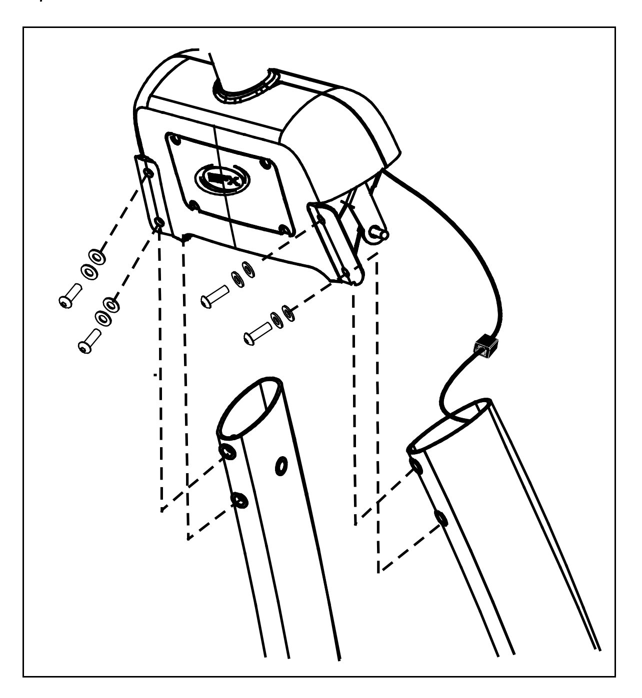


Abbildung 9: Befestigung des mittleren Säulenträgers

Das Befestigungsmaterial richtig festziehen:

ACHTUNG: Das Befestigungsmaterial des vertikalen Trägers muss genau ausgerichtet sein und in der unten beschriebenen Reihenfolge mit dem Schlüssel festgezogen werden. Bei einer nicht korrekten Montage können die vertikalen Träger gegen die Rampe scheuern. Bevor Sie beginnen, versichern Sie sich, dass die Basis- und Lift-Abdeckungen richtig ausgerichtet sind, und dass der Abstand zwischen ihnen gleichmäßig ist. Ist dies nicht der Fall, verschieben Sie die vertikalen Träger, bis die Abdeckungen korrekt ausgerichtet sind.

1. Ziehen Sie die beiden Sätze Befestigungsmaterial an der Rückseite des mittleren Säulenträgers vollständig fest.

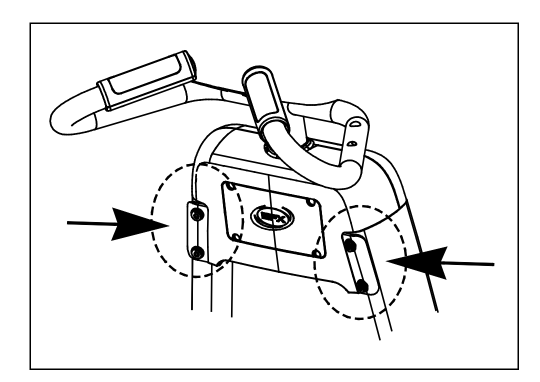


Abbildung 10: Befestigungselemente auf der Rückseite des mittleren Säulenträgers anbringen

2. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial auf der Rückseite der beiden vertikalen Träger vollständig fest.

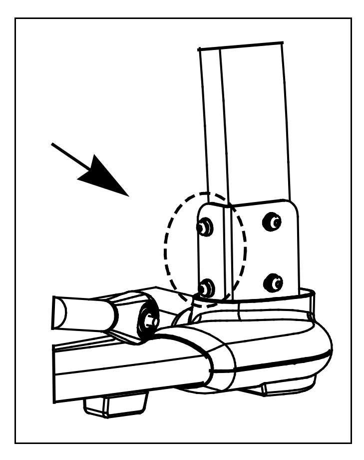


Abbildung 11: Ziehen Sie das hintere Befestigungsmaterial der vertikalen Träger fest.

3. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial an den unteren Seiten der beiden vertikalen Träger vollständig fest.

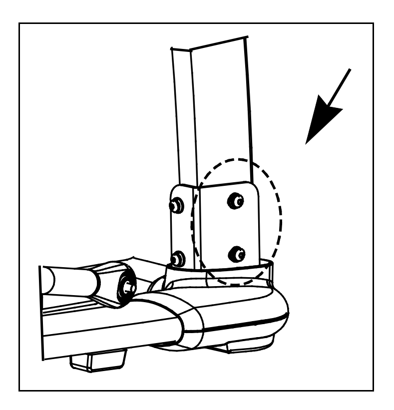


Abbildung 12: Ziehen Sie das vordere Befestigungsmaterial der vertikalen Träger fest.

4. Ziehen Sie das Befestigungsmaterial an der oberen Vorderseite des mittleren Säulenträgers vollständig fest.

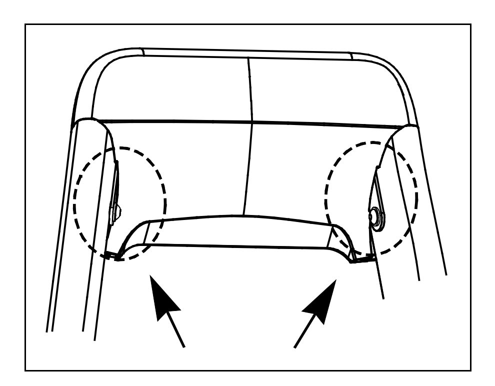


Abbildung 13: Ziehen Sie das vordere Befestigungsmaterial des mittleren Säulenträgers fest.

Die Trinkflaschenhalterung anbringen:

1. Positionieren Sie die Trinkflaschenhalterung wie in der Abbildung gezeigt und bringen Sie sie am rechten feststehenden Haltegriff an.

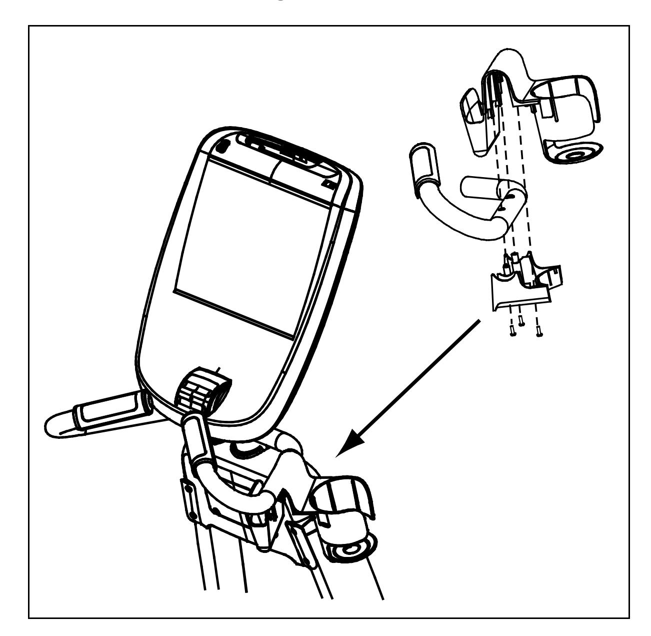


Abbildung 14: Anbringen der Trinkflasche

2. Befestigen Sie die Trinkflaschenhalterung mit drei Kreuzschlitzschrauben am Haltegriff.

Die Oberkörperhaltegriffe anbringen:

ACHTUNG: Schwenkende Haltegriffe können zu Verletzungen führen. Senken Sie die montierten Haltegriffe nach unten ab, um Verletzungen vorzubeugen.

1. Für eine korrekte Ausrichtung den Schwenkarm in eine horizontale Position drehen. Durch Gegendrücken den vorspringenden Keil auf dem Haltegriff in den Haltegriffbügel einpassen.

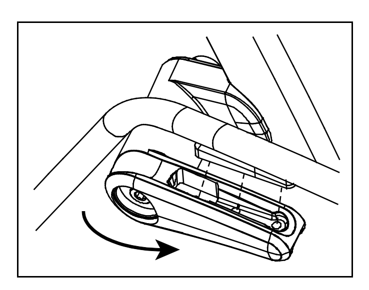


Abbildung 15: Anbringen von Haltegriff und Haltebügel

2. Zur Befestigung der oberen Haltegriffe des Gehäuses legen Sie eine Schlitzscheibe und eine ⁵⁄₁₆-Zoll-Unterlegscheibe auf jede der sechs Zylinderschrauben mit Innensechskant und stecken anschließend drei der Schrauben durch jeden Halter für den Haltegriff. Das Befestigungsmaterial mit einem ¼-Zoll-Inbusschlüssel vollständig festziehen.

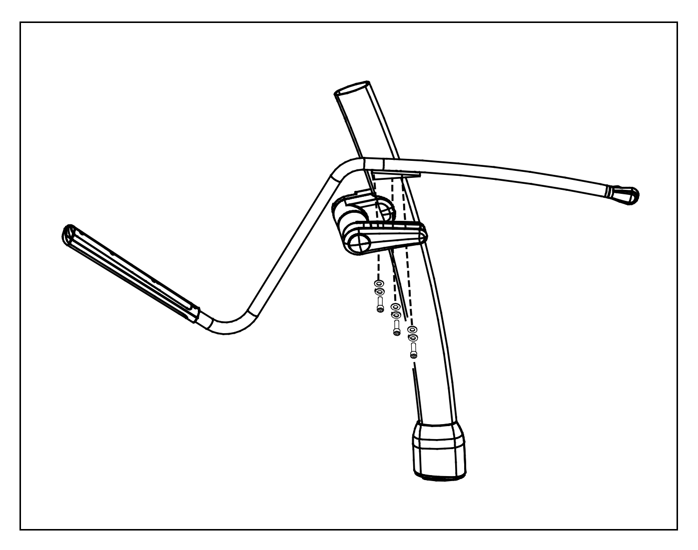


Abbildung 16: Anbringen des Oberkörperhaltegriffs (Detailansicht)

Wichtig: *Installieren Sie im folgenden Schritt die Befestigungselemente in der dargestellten Reihenfolge. Die Hülse gleitet in den Verbindungsarm. Die Schraubenköpfe verbleiben auf der Rampenseite des Verbindungsarms.*

3. Bringen Sie die Haltegriffe an die Verbindungsarme mit zwei Sechskantschrauben, zwei Hülsen und vier ⅜-Zoll-Unterlegscheiben an.

   Hinweis: Sie können die Installation einfacher gestalten, indem Sie vor dem Anbringen der Haltegriffe das entsprechende Fußpedal auf der Rampe nach oben schieben.

4. Das Befestigungsmaterial mit einem ⁹⁄₁₆-Zoll-Inbusschlüssel vollständig festziehen.

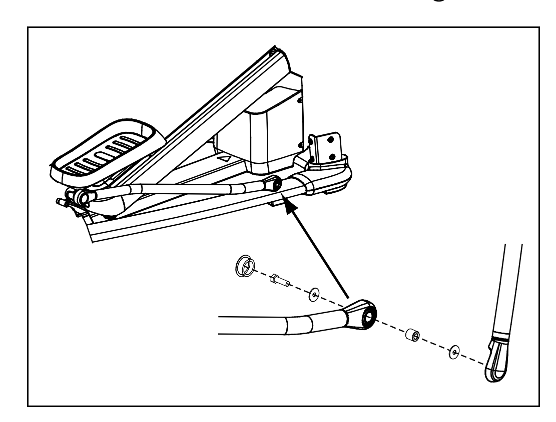


Abbildung 17: Verbindungsarmbefestigung

5. Richten Sie die ausgeschnittene Seite der Verschlusskappe des Verbindungsarms an seinem Befestigungsloch aus. Drücken Sie auf die Kappe, bis sie einrastet.

Die vertikalen Trägerabdeckungen und Schwenkarmverschlusskappen anbringen:

1. Positionieren Sie je eine innere und eine äußere vertikale Trägerabdeckung um einen der vertikalen Träger und richten Sie sie so aus, dass die Pfeile auf ihrer inneren Oberfläche zur Vorderseite des Geräts zeigen.
2. Die Vorsprünge auf der äußeren Abdeckung an den Schraubenlöchern der inneren Abdeckung ausrichten.
3. Drücken Sie auf beide Abdeckungen, sodass die Vorsprünge mit den Schraubenlöchern fest verbunden sind.
4. Befestigen Sie die vertikalen Trägerabdeckungen mit zwei Schneidschrauben.

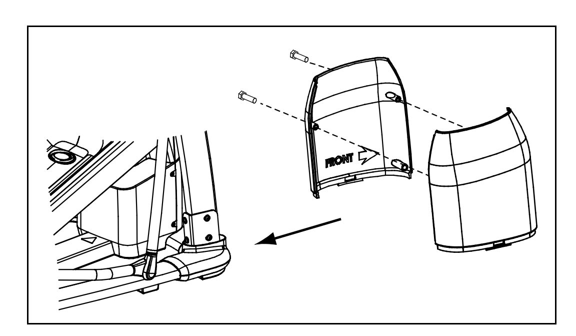


Abbildung 18: Anbringen der vertikalen Trägerabdeckung (hier rechte Abdeckung)

5. Schieben Sie die Abdeckungen nach unten und lassen Sie sie in die Basishalterung einrasten.

   Hinweis: Achten Sie darauf, die Abdeckungen so auszurichten, dass die Kanten der Abdeckungen in die Umrandung der Basishalterung sowie der Haken der Basishalterung in den zugehörigen Schlitz auf der Abdeckung passen. Bei eingerasteten Abdeckungen sollten Abdeckungen und Basishalterung nahtlos ineinander übergehen.
6. Wiederholen Sie die Arbeitsschritte 1-5, um das gegenüberliegende Paar der vertikalen Trägerabdeckung anzubringen.
7. Bringen Sie die Verschlusskappen am Schwenkarm an und schlagen Sie sie mit einem Gummihammer fest ein.

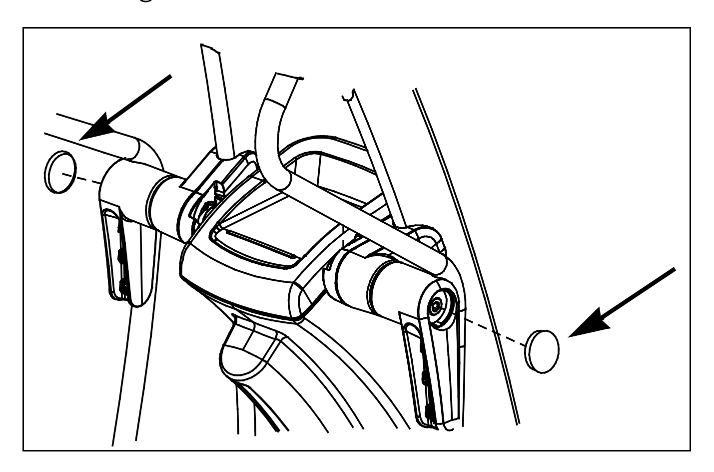


Abbildung 19: Befestigung der Schwenkarmverschlusskappe

8. Stecken Sie die beiden Verschlusskappen der Schwenkachse auf und drücken sie fest auf, ggf. mit dem Gummihammer.

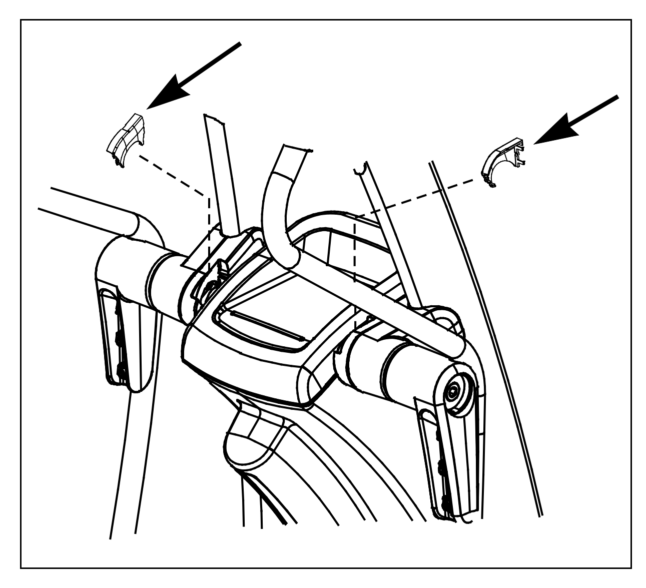


Abbildung 20: Befestigung der Achsenverschlusskappe

Den EFX waagerecht ausrichten

Achten Sie darauf, dass das Gerät vor der Benutzung waagerecht ausgerichtet ist.

VORSICHT: Achten Sie darauf, dass die verstellbaren Füße Fußbodenkontakt haben, um zu verhindern, dass das Gerät wackelt.

Die Einheit waagerecht ausrichten:

1. Schaukeln Sie die Einheit vorsichtig hin und her. Wenn das Gerät wackelt, bitten Sie eine zweite Person das Gerät etwas zur Seite zu kippen, während Sie die verstellbaren Füße ausfindig machen.

2. Korrigieren Sie die Höhe aller verstellbaren Füße wie folgt.

Wenn Sie...	*Dann drehen Sie die verstellbaren Füße ...*
Die Einheit anheben	Gegen den Uhrzeigersinn
Die Einheit absenken	Im Uhrzeigersinn

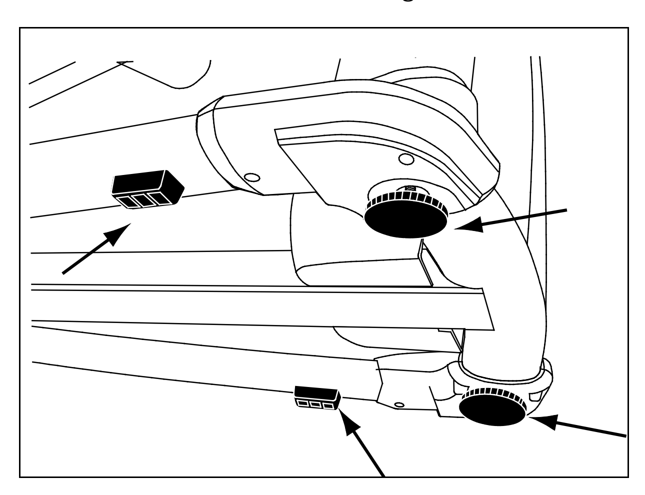


Abbildung 21: Lage der Gummiauflagen und verstellbaren Füße

Wichtig: *Stellen Sie die Einheit auf einen ebenen Fußboden. Ein extrem unebener Fußboden kann durch Verstellen der Gerätefüße nicht ausgeglichen werden.*

Nach Einstellen der Füße das Gerät wieder auf den Boden absenken und überprüfen, ob es plan ausgerichtet ist.

Das Gerät einfahren

Die Geräte von Precor benötigen keine wirkliche Einfahrzeit. Allerdings können sich bewegliche Komponenten wie Riemen, Getriebe und Gleitlager während Lagerung oder Versand absenken. Das kann dazu führen, dass das Gerät beim ersten Mal etwas schwergängig ist oder Geräusche macht.

Nach ein bis zwei Tagen normaler Benutzung kehrt es normalerweise wieder zu einem reibungslosen Betrieb zurück. Setzen Sie sich mit Ihrem Händler in Verbindung, wenn das nicht so sein sollte. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Kapitel 2

Die Konsole installieren

Um die Installation zu vereinfachen, verwenden alle Experience Series-Konsolen von Precor nach Möglichkeit dasselbe Montagezubehör und dieselben Anschlusspositionen. Der Installationsablauf ist für alle wie folgt:

- Einziehen des Kabelsatzes
- Kabel anschließen
- Die Installation abschließen (Festziehen der Befestigungsschrauben und Befestigen der Rückseitenabdeckung)

Die folgenden Abschnitte beschreiben die Durchführung dieser Arbeiten.

Einziehen des Kabelsatzes (P80)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Zur Entfernung der Abdeckung verwenden Sie Ihre Fingernägel, um sie am unteren Rand aufzustemmen. Klappen Sie die Abdeckung anschließend auf und heraus, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.*

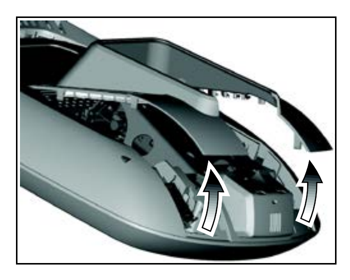


Abbildung 22: Entfernen der Abdeckung von der P80-Konsole

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.
3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

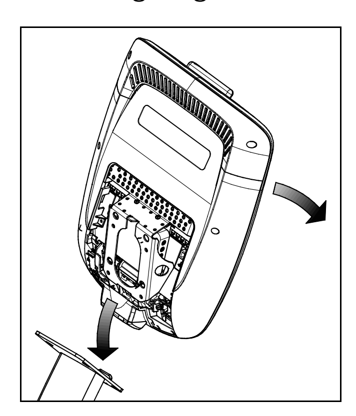


Abbildung 23: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.

Anschließen von Kabeln (P80)

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

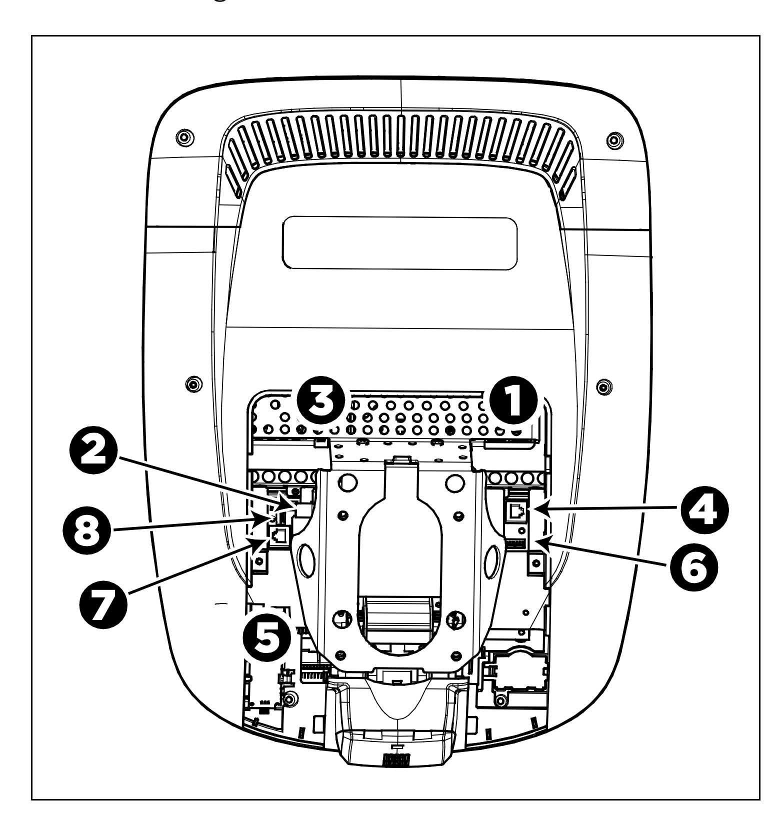


Abbildung 24: Kabelanschlüsse, P80-Konsole

Tabelle 1. Interne Kabelverbindungen P80

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Ethernet (LAN)	Achtpolig modular, an rundem schwarzen Kabel	1
TV in	F-Koaxial	2
Netzkabel	2-poliger Stecker, gepolt und eingerastet	3
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	4

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	5
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	6
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	7
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	Vertikale 4-polige Leiste, verpolungssicher	8

Zur Vereinfachung der Installation und Wartung sollten Sie Kabel 1 bis 5 gemäß den folgenden Anweisungen verlegen und anschließen.

Hinweis: Einige Kabel wurden in den in diesem Abschnitt angezeigten Abbildungen aus Gründen der Klarheit ausgelassen.

Anschließen des Fernsehkabels

Der Fernsehempfänger der Konsole ist in die hintere Abdeckung der Konsole montiert. Der Empfänger enthält einen kurzen Kabeladapter, mit dem Sie das Fernsehkabel an der Außenseite der hinteren Abdeckung anschließen können.

So schließen Sie das Fernsehkabel an:

1. Ziehen Sie das Kabel durch die untere rechte Ecke der hinteren Abdeckung heraus.
2. Führen Sie das Kabel gegen den Uhrzeigersinn um die Außenseite der hinteren Abdeckung.

   Wichtig: *Installieren Sie im folgenden Schritt das Kabel mit einem Drehmomentschlüssel, ohne dabei 0,9 Nm (8 lb-in) Drehmoment zu übersteigen. Wenn Sie keinen Drehmomentschlüssel zur Verfügung haben, installieren Sie das Kabel mit einem normalen Schraubenschlüssel und ziehen Sie es mit einer ¼-Drehung fest an. Sie können an der Innenmutter auch einen Schraubenschlüssel verwenden, um die Verschraubung festzuziehen.*
3. Befestigen Sie den Anschluss am Kabel an dem Anschluss am Empfängerkabel und ziehen Sie die beiden Anschlüsse mithilfe zweier 7⁄16-Zoll-Gabelschlüssel gut fest. Positionieren Sie beide Anschlüsse über der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung.

4. Verwenden Sie Kabelbinder aus Kunststoff, um die Anschlüsse sicher an der Oberseite der hinteren Abdeckung zu befestigen. Führen Sie den Kabelbilder durch die zwei kleinen Löcher neben der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung, wickeln Sie sie anschließend um die Anschlüsse und ziehen Sie sie sicher fest. Schneiden Sie das überstehende Ende des Kabelbinders ab und entfernen Sie es.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung positioniert werden muss.

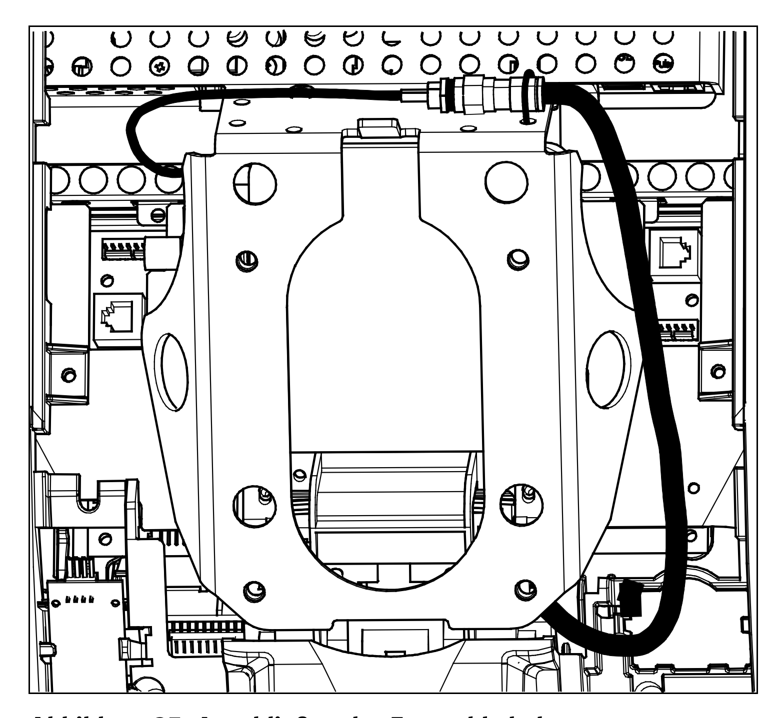


Abbildung 25: Anschließen des Fernsehkabels

Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Sowohl das Ethernet- als auch das Basiseinheit-Datenkabel werden durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen rechten Ecke der hinteren Abdeckung geführt und an nahe Modularbuchsen in der Konsole angeschlossen. Deshalb ist beim Anschluss dieser Kabel Vorsicht angebracht. Das schwarze Ethernet-Kabel wird an eine Buchse knapp unterhalb des perforierten Metallhalters ganz oben an der Öffnung in der Konsole angeschlossen. Das graue Basiseinheit-Datenkabel wird an eine weiter unten befindliche Buchse näher an der hinteren Abdeckung angeschlossen.

In der folgenden Abbildung sind die richtigen Positionen für beide Kabel dargestellt.

ACHTUNG: Wenn Sie das Basiseinheit-Datenkabel an die falsche Buchse anschließen, wird das Gerät nicht funktionieren.

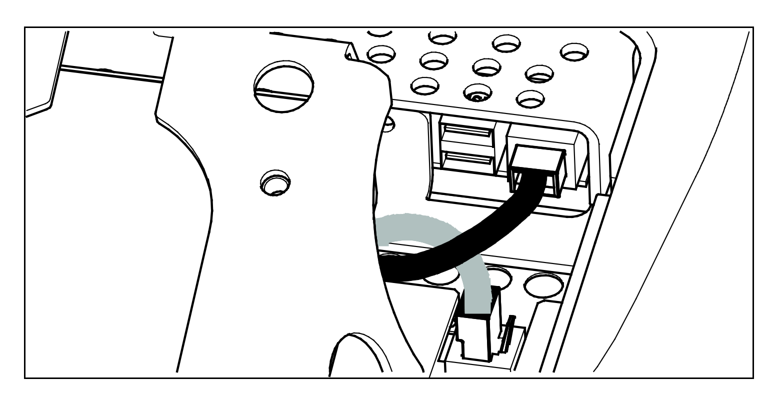


Abbildung 26: Anschließen der Ethernet- und Basiseinheit-Datenkabel

Anschließen des Herzfrequenzsensorkabels

Das Herzfrequenzsensorkabel wird durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung und anschließend herunter zu der kleinen Leiterplatte im unteren linken Teil der Konsole geführt. Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

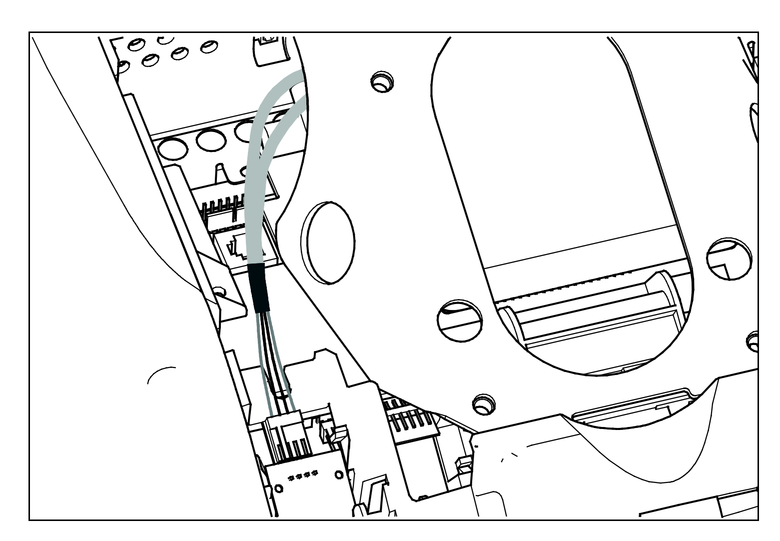


Abbildung 27: Anschließen des Herzfrequenzkabels

Anschließen des Netzkabels

Verlegen Sie das Kabel durch die ausgeschnittene Öffnung in der oberen linken Ecke der hinteren Abdeckung. Machen Sie in der daneben liegenden Öffnung innerhalb des Stahlkonsolenrahmens die Steckdose, die zum Netzstecker passt, ausfindig und schließen Sie das Netzkabel daran an.

Hinweis: Stellen Sie sicher, dass der Verschluss am Stecker an der Steckdose einrastet.

Die folgende Abbildung zeigt, wie das Kabel nach der Verlegung aussehen sollte.

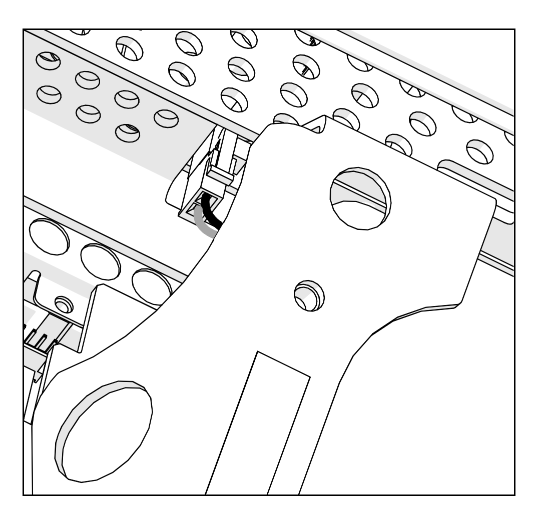


Abbildung 28: Anschließen des Netzkabels

Abschließen der Installation der Konsole (P80)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.

3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen oben auf der Rückabdeckung mit den Schlitzen am oberen Ende der Öffnung in dem Konsolengehäuse aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die restlichen Nasen der Rückabdeckung in die dazugehörigen Schlitze des Konsolengehäuses stecken.
6. Leicht gegen die Kanten der Rückabdeckung drücken, damit sie einrastet.
7. Montieren Sie gegebenenfalls die Gehäuseplatten wieder, die Sie von der Basiseinheit entfernt haben.

Einziehen des Kabelsatzes (P30 und P10)

Sie haben zu Beginn der Installation die notwendigen Kabel durch den Rahmen der Basiseinheit und aus der Durchgangsöffnung der Konsolenhalterung heraus durchgezogen. Beim Ausrichten der Stützschale der Konsole mit der Konsolenhalterung müssen Sie darauf achten, dass der Kabelsatz richtig durch die Öffnungen beider Komponenten geführt wird.

Wichtig: *Bevor Sie mit dem folgenden Vorgang beginnen, entfernen Sie die Befestigungsschrauben von der Konsolenhalterung und die hintere Abdeckung vom Bedienpult. Legen Sie die Abdeckung und ihre Befestigungselemente zur späteren Verwendung zur Seite.*

Den Kabelsatz einziehen:

1. Achten Sie darauf, dass die einzelnen Kabel so weit wie möglich durch die Öffnung in der Mitte der Konsolenhalterung auf der Basiseinheit gezogen werden.
2. Positionieren Sie die Konsole über der Konsolenhalterung.

3. Legen Sie die Konsole so auf die Konsolenhalterung, dass sich die Aussparung im unteren Teil der Rückplatte auf dem rechteckigen Haken im unteren Teil der Konsolenhalterung befindet, wie in der folgenden Abbildung dargestellt.

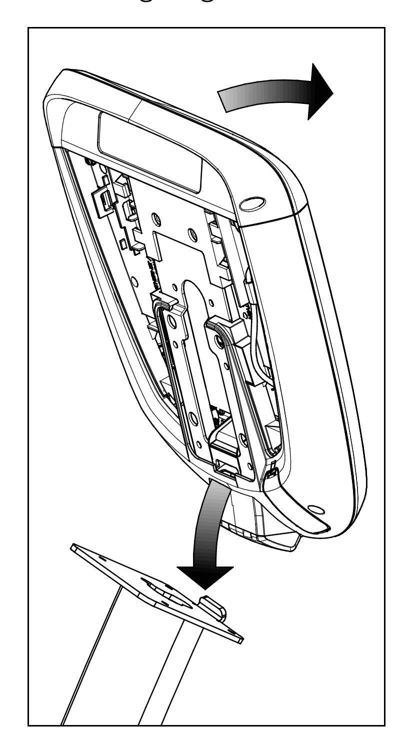


Abbildung 29: Positionieren der Konsole an der Basiseinheit

4. Neigen Sie die Konsole nach vorn, bis es nicht mehr weiter geht. Halten Sie mit einer Hand die Konsole in dieser Position fest bzw. überlassen Sie das einer zweiten Person.
5. Ziehen Sie alle Kabel nach oben und nach vorne, bis Sie sie über die hintere Abdeckung der Konsole legen können.

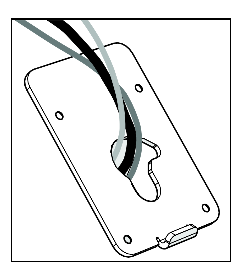


Abbildung 30: Kabelpositionierung

Anschließen von Kabeln (P30 und P10)

Wichtig: *Führen Sie alle Kabel wie in der folgenden Abbildung dargestellt durch die halbrunde Öffnung direkt über der Konsolenhalterung. Versuchen Sie* ***nicht****, Kabel durch andere Öffnungen oder das Stahlrohr über der Halterung zu führen.*

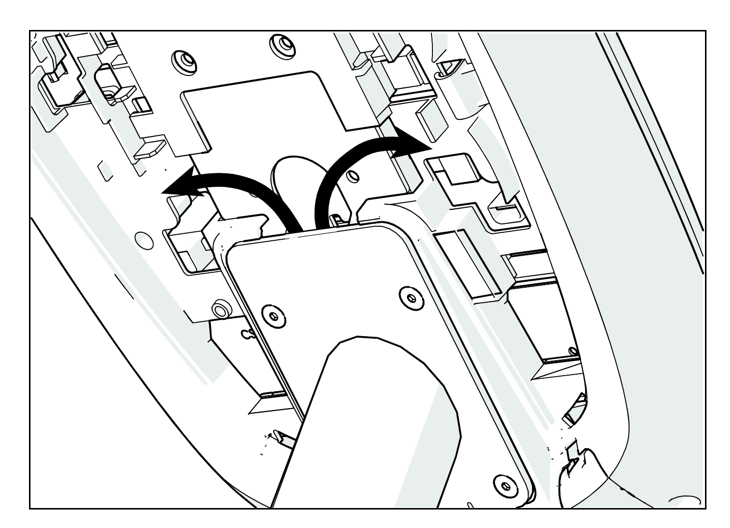


Abbildung 31: Kabelführung von der Halterung in die Konsole

Ziehen Sie nach dem Einsetzen der Konsole die einzelnen Kabel aus dem Ende des Kabelsatzes auseinander und schließen diese an die entsprechenden Steckverbinder in der Konsole an. Zum Identifizieren von Kabel und Steckverbinder siehe Abbildung und Tabelle unten.

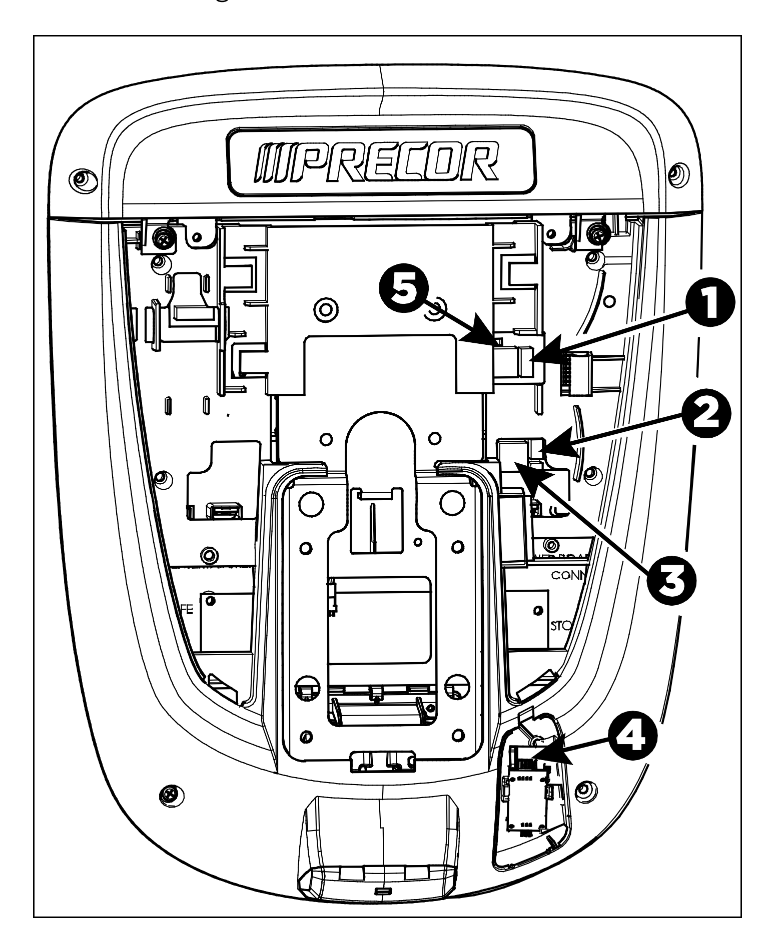


Abbildung 32: Kabelanschlüsse, P30- und P10-Konsolen

Tabelle 2. Interne Kabelanschlüsse bei P30- und P10-Konsolen

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Fitnessschlüssel (nur Laufband)	6-polige Kontaktleiste, codiert	1
Automatischer Stopp-Sensor (nur Laufbänder)	4-polige Kontaktleiste, codiert	2
Daten aus Basiseinheit	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	3

Kabel	Steckverbindungstyp	Lage des Steckverbinders
Herzfrequenzsensoren	4-polige Kontaktleiste, codiert	❹
CSAFE	Achtpolig modular, auf flachem grauen Kabel	❺

Abschließen der Konsoleninstallation (P30 und P10)

Prüfen Sie nochmal genau die von Ihnen gemachten Anschlüsse, bevor Sie die Installation abschließen. Achten Sie darauf, dass alle Kabel vollständig und fest angeschlossen sind und dass alle nicht benötigten Kabel richtig zusammengebunden sind.

Die Installation abschließen:

1. Verstauen Sie nicht benötigte Kabellänge im Halsrohr.
2. Neigen Sie das Bedienpult nach hinten (zu Ihnen hin), bis die Nase auf der oberen Kante der Stützschale entlang der oberen Kante der Konsolenhalterung gleitet und die Schraubenlöcher genau ausgerichtet sind.
3. Stecken Sie die vier ⅝"-Senkschrauben durch die Löcher der Konsolenhalterung und führen Sie sie in die Stützschale der Konsole ein. Ziehen Sie die Schrauben mithilfe eines 5⁄32"-Inbusschlüssels etwas fest.
4. Richten Sie die beiden kleinen Nasen an der Unterseite der hinteren Abdeckung der Konsole mit den Schlitzen an der Unterseite des Konsolengehäuses aus. Die Nasen in die Schlitze stecken.
5. Die zwei 8–32 x ½-Zoll-Kreuzschlitzschrauben, die Sie vorher entfernt hatten, in die Löcher an der oberen Kante der hinteren Konsolenabdeckung stecken. Die Schrauben vollständig festziehen.

   ***Wichtig**: Achten Sie darauf, dass keine Kabel zwischen der hinteren Abdeckung und den PVS-Befestigungsschrauben eingeklemmt werden.*
6. Ziehen Sie die vier Befestigungsschrauben (die in Schritt 3 teilweise angezogen wurden) mit einem 5⁄32-Zoll-Inbusschlüssel fest.

Überprüfen, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist

So überprüfen Sie, ob die Herzfrequenzanzeige betriebsfähig ist:

1. Beginnen Sie, auf dem Gerät zu trainieren.
2. Fassen Sie beide berührungsempfindliche Haltegriffe.

   Hinweis: Die Herzfrequenz wird innerhalb von zehn Sekunden gemessen. Während dieser Zeit blinkt das Herz auf der Anzeige. Sie müssen beide Metallkontakte an jedem Haltegriff stets berühren, um eine genaue Messung zu ermöglichen.
3. Schauen Sie auf die Herzfrequenzanzeige. Nach einigen Sekunden erscheint eine Zahl, die Ihre Herzfrequenz anzeigt.
4. Wenn in der Anzeige HERZFREQUENZ keine Zahl angezeigt wird, nehmen Sie die folgenden Überprüfungen vor:
   - Überprüfen Sie, ob die Kabelverbindung ordnungsgemäß zusammengesteckt ist.
   - Lassen Sie den Test von einer anderen Person noch einmal überprüfen. Obwohl die Herzfrequenzanzeige in der Regel äußerst genau ist, funktioniert sie bei einzelnen Personen möglicherweise nicht ordnungsgemäß.

   Hinweis: Wenn Sie eine drahtlose Herzfrequenzüberwachung verwenden, wiederholen Sie diesen Test mit einem Brustgurt oder einem drahtlosen Pulssimulator anstelle der berührungsempfindlichen Haltegriffe.

Kapitel 3

Wartung

Führen Sie die minimalen Instandhaltungsmaßnahmen in diesem Abschnitt in den auf der Wartungscheckliste angegebenen Abständen durch, um die ordnungsgemäße Funktion des Geräts zu erhalten. Wird das Gerät nicht wie beschrieben gewartet, entfällt möglicherweise der Garantieanspruch.

GEFAHR **Um das Stromschlagrisiko zu reduzieren, das Gerät vor dem Reinigen oder Durchführen von Wartungsarbeiten immer vom Netzanschluss trennen. Bei Geräten mit eigener Stromquelle, die auch den optionalen Stromadapter verwenden, den Adapter aus der Steckdose ziehen.**

Tägliche Reinigung

Precor empfiehlt, das Gerät vor und nach jedem Training zu reinigen. Um das Gerät von Staub und Schmutz zu reinigen, alle Oberflächen mit einem weichen Tuch abwischen, das mit einem der folgenden Reinigungsmittel angefeuchtet wurde:

- Eine Lösung aus 30 Teilen Wasser zu 1 Teil Simple Green® (weitere Informationen über **www.simplegreen.com**).
- ENVIR-O-SAFE, sauerstoffverstärktes Reinigungsmittel oder Allzweckreinigerkonzentrat, gemäß den Anweisungen des Herstellers verdünnt (weitere Informationen auf **www.daleyinternational.com**).

Alternativ können Sie das Gerät mit Reinigungstüchern für Fitnessgeräte von Athletix reinigen (weitere Informationen auf **www.athletixproducts.com**).

VORSICHT: Bevor Sie ein Reinigungsmittel auf einem Fitnessgerät von Precor anwenden, lesen Sie die Anweisungen des Herstellers und halten Sie sich u. a. ganz besonders an die Verdünnungsanleitungen. Keine konzentrierten Reinigungsmittel in voller Stärke oder säurehaltige Reiniger aller Art verwenden, da diese die Schutzschicht des Geräts abschwächen und deren Verwendung zum Verlust von Precors beschränkter Garantie führen kann. Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten auf Geräteteile ausgießen oder sprühen. Das Gerät darf nur in völlig getrocknetem Zustand verwendet werden.

Den Fußboden unter dem Gerät regelmäßig staubsaugen, damit sich kein Staub oder Schmutz ansammeln und den Betrieb stören kann. Verwenden Sie eine weiche Scheuerbürste aus Nylon, um die Rillen der Fußpedale zu reinigen.

Tägliche Inspektion

Kontrollieren Sie mindestens einmal am Tag das Gerät auf folgende Probleme:

- Abrutschende Bänder
- Lockeres Befestigungsmaterial
- Ungewöhnliche Geräusche
- Abgenutzte oder beschädigte Netzkabel
- Andere Hinweise darauf, dass das Gerät gewartet werden muss

Wichtig: *Sollten Sie feststellen, dass das Gerät überholt werden muss, entfernen Sie alle Netzanschlüsse (Fernseher, Ethernet und Netzkabel) und entfernen Sie das Gerät aus dem Trainingsbereich. Hängen Sie ein Schild mit der Aufschrift AUSSER BETRIEB an das Gerät und geben Sie allen Benutzern deutlich zu verstehen, dass sie das Gerät nicht benutzen dürfen.*

Zum Bestellen von Ersatzteilen oder wenn Sie einen von Precor autorisierten Servicedienstleister in Ihrer Region kontaktieren möchten, siehe *Service anfordern*.

Wöchentliche Wartung

Folgende Wartungsaufgaben sollten Sie jede Woche durchführen:

1. Unterbrechen Sie die externe Stromversorgung.
2. Reinigen Sie die Rampen und Räder mit Wasser oder einem zugelassenen Reinigungsmittel.
3. Überprüfen Sie das Netzkabel, um sicher zu gehen, dass es nicht unter dem Gerät oder zwischen zwei beweglichen Teilen eingeklemmt ist.
4. Reinigen Sie den Boden unter dem Gerät mit einem Staubsauger oder einem feuchten Wischlappen.
5. Sobald der Boden vollkommen trocken ist, schließen Sie das Gerät wieder an die Stromversorgung an.
6. Testen Sie alle Funktionen der Konsole, einschließlich der Funktionen zur Herzfrequenzmessung.
7. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Den EFX waagerecht ausrichten*.

Monatliche Wartung

GEFAHR **LASSEN SIE ÄUSSERSTE VORSICHT WALTEN, wenn die hintere Abdeckung eines EFX-Geräts entfernt ist. Es könnte erhebliche Verletzungen zur Folge haben, wenn Finger zwischen den Speichen des Schwungrads, den Tretkurbeln, beweglichen Armen und der Schweißkonstruktion des Antriebs eingeklemmt werden. Es ist empfehlenswert, den beweglichen Arm mit einer Klammer an der Tretkurbel zu befestigen. Achten Sie darauf, dass andere Personen in Ihrem Arbeitsbereich den Arm nicht in Bewegung setzen.**

Folgende Wartungsarbeiten sollten Sie jeden Monat durchführen:

1. Reinigen Sie das Gestell, die Abdeckung und die Arme mit Wasser oder einem zugelassenen Reinigungsmittel.
2. Wischen Sie die Außenseite der Konsole mit einem feuchten Schwamm oder weichen Tuch ab und trocknen Sie sie anschließend mit einem sauberen Tuch ab. Achten Sie darauf, dass kein Wasser an die elektronischen Bauelemente gerät, um elektrische Schocks oder Schäden zu vermeiden.
3. Säubern Sie den Touchscreen mit einem weichen fusselfreien Tuch, das mit einer 91 %-Isopropylalkohollösung angefeuchtet ist (entweder entsprechend verkauft oder mit der gleichen Menge Wasser verdünnt).
4. Entfernen Sie die hintere Abdeckung. Entfernen Sie Schmutz mit dem Staubsauger und achten Sie darauf, dass Sie mit dem Mundstück des Staubsaugers nicht zu nah an die Leiterplatten kommen (es sei denn, Ihr Staubsauger ist gegen statische Aufladung geschützt).
5. Überprüfen Sie die Riemenspannung der Step-Up- und Riemenantriebe.
6. Reinigen und schmieren Sie die Lift-Schraube des Motors mit einem zugelassenen Schmierfett wie SuperLube® mit Teflon® oder synthetischem Schmierfett von Mobil 1® (nur Modelle mit verstellbarer Rampe).
7. Überprüfen Sie alle Befestigungselemente auf ordnungsgemäße Festigkeit und Drehmoment.
8. Tauschen Sie alle Abdeckungen aus.

9. Vergewissern Sie sich, dass die Einheit direkt auf dem Boden steht. Sämtliche Füße sollten den Boden berühren und die Einheit sollte nicht wackeln oder kippen, wenn sie in Betrieb ist. Falls nicht, richten Sie sie erneut wie beschrieben aus in *Den EFX waagerecht ausrichten*.

Aufbewahrung des Brustgurtes

Wenn Sie den optionalen Brustgurt zum Messen der Herzfrequenz erworben haben, bewahren Sie diesen an einem Ort auf, an dem er vor Staub und Schmutz geschützt ist. Setzen Sie den Brustgurt keinen extremen Temperaturen aus. Bewahren Sie den Brustgurt nicht an einem Ort auf, der sich auf unter 0°C (32°F) abkühlt.

Reinigen Sie den Brustgurt mit einem Schwamm oder einem weichen Tuch, der bzw. das mit einer Lösung aus Wasser und milder Seife angefeuchtet ist. Trocknen Sie den Gurt sorgfältig mit einem sauberen Handtuch.

Ändern des Gerätestandorts

Das Gerät ist sehr schwer. Falls Sie vorhaben, das Gerät an einen neuen Standort zu bringen, lassen Sie sich dabei von einem Erwachsenen helfen und wenden Sie die richtigen Hebetechniken an. Falls das Gerät an einem Ende über Radwalzen verfügt, setzen sie diese ein, um die Belastung für sich und Ihren Helfer zu reduzieren.

Precor empfiehlt zum Bewegen der Elliptical Fitness Crosstrainers einen vierrädrigen Rollwagen.

Langfristige Aufbewahrung

Falls Sie damit rechnen, dass das Gerät über einen längeren Zeitraum nicht benutzt wird, bereiten Sie es mit den folgenden Arbeitsschritten zum Einlagern vor:

- Nehmen Sie, falls vorhanden, das Netzkabel ab.
- Falls es über einen optionalen Stromadapter verfügt, schließen Sie ihn an, um die interne Batterie nicht zu beschädigen.
- Stellen Sie es dort auf, wo es nicht beschädigt wird und keine Personen oder andere Geräte stört.

Kapitel 4

Funktionen von Geräten mit eigener Stromquelle

Wichtig: *In diesem Kapitel der Anleitung werden Precor-Fitnessgeräte beschrieben, die ohne den Anschluss an eine Wechselstromversorgung betrieben werden können. Dazu gehören Geräte mit den P30- und P10-Konsolen. P80-Konsolen müssen jedoch über das Stromkabel an eine Wechselstromversorgung angeschlossen werden. Dieses Kapitel gilt daher nicht für Geräte mit P80-Konsolen.*

An Geräten mit eigener Stromquelle initialisiert das System den Begrüßungsbildschirm, wenn ein Benutzer mit dem Training beginnt. Es muss, wie in der folgenden Tabelle gezeigt, eine minimale Bewegungsgeschwindigkeit beibehalten werden, damit das Banner erscheint. Wenn der Trainierende diese Geschwindigkeit aufrecht erhält, kann das Gerät mit der erzeugten Energie ordnungsgemäß betrieben werden.

Tabelle 3. Mindestanforderungen für den Betrieb

Gerät	Bewegungsgeschwindigkeit
AMT	40 Schritte pro Minute (SPM)
EFX	40 Schritte pro Minute (SPM)
Climber	30 Schritte pro Minute
Trainingsrad	20 Umdrehungen pro Minute (U/min)

Die Informationsanzeige erscheint, wenn der Batteriestand niedrig ist oder wenn die Bewegungsgeschwindigkeit unter die Mindestanforderungen fällt. Auf der Anzeige wird beschrieben, wie die korrekte Energie beibehalten werden kann. Wenn diese Meldungen ignoriert werden, wird das Gerät ausgeschaltet, damit die Batterieladung

aufrechterhalten wird. Siehe *Informationsanzeigen vor dem Ausschalten*.

Sie können einen optionalen Stromadapter kaufen, mit dem die Stromversorgung des Geräts permanent aufrecht erhalten werden kann. Der Stromadapter wird empfohlen, wenn Sie planen, die Studio-Einstellung an einem Gerät mit einer P30- oder P10-Konsole zu ändern. Fragen Sie Ihren Händler bezüglich der Bestellung eines optionalen Stromadapters. Siehe *Service anfordern*.

Informationsanzeigen vor dem Ausschalten

Das Gerät spart mithilfe des Ausschaltmodus Batteriestrom. Behält der Benutzer nicht die Mindestbewegungs-Geschwindigkeit bei, beginnt die 30 Sekunden lange Ausschaltphase.

In diesem Modus zeigt die Konsole eine Countdown-Anzeige und ignoriert das Drücken aller Tasten. Wird keine Bewegung erkannt oder bleibt die Bewegungsgeschwindigkeit unter dem Mindestwert, werden die Punkte während des Countdowns zunehmend ausgeblendet.

Hinweis: Der Benutzer kann vor dem Ablauf des Countdowns das Training fortsetzen. Dabei wird die Trainingseinheit an der Stelle fortgesetzt, an der sie unterbrochen wurde.

Wichtig: *Falls das Gerät an ein CSAFE-Mastergerät angeschlossen ist, ist die Ausschaltphase etwas anders. Zehn Sekunden bevor sich das Gerät ausschaltet, wird die Trainingseinheit beendet und es zeigt, während die Verbindung mit der CSAFE-Standardschnittstelle unterbrochen wird, eine Reset-Meldung an. Während dieser letzten 10 Sekunden sind keine Tasteneingaben mehr möglich.*

Symptome bei fast leerer Batterie

Wurde das Gerät längere Zeit nicht benutzt, muss die Batterie u. U. aufgeladen werden.

Merkmale einer fast leeren Batterie sind unter anderem:

- Eine flimmernde oder schwankende Anzeige
- Verlust von Benutzer- und Programminformationen nach Beenden des Trainings ohne Anzeige eines Trainingsprotokolls oder einer aktuellen Ausschaltmeldung
- Steigungseinstellung (falls vorhanden) kann nicht reduziert werden

Wichtig: *Verwenden Sie den optionalen Stromadapter, um eine konstante Stromzufuhr zu gewährleisten.*

Verwendung des optionalen Stromadapters

Schließen Sie den Stromadapter zuerst am Gerät und dann an die entsprechende Stromquelle (120 V oder 240 V) an.

VORSICHT: Ist der optionale Stromadapter in Verwendung, stellen Sie sicher, dass das Netzkabel keine Stolperfalle ist. Sorgen Sie dafür, dass es nicht im Weg liegt. Ein beschädigtes Netzkabel oder Netzteil muss ersetzt werden.

Bei angeschlossenem Stromadapter arbeitet das Bedienpult anders. Der Stromadapter ist eine konstante Stromquelle, weshalb ein Benutzer kurze Pausen einlegen kann, ohne dass die Ausschaltphase initiiert wird. Läuft das Pausenzeitlimit ab und der Benutzer trainiert nicht weiter, erscheint auf der Anzeige wieder der Startbildschirm. Die Standard-Pausenzeit für alle Fitnessgeräte beträgt 30 Sekunden. Siehe die Betriebsanleitung Ihres Bedienpults für Anweisungen zur Einstellung oder Änderung des Pausenzeitlimits. Eine Installationsanleitung des Stromadapters finden Sie unter *Optionales Stromadapterkit*.

Optionales Stromadapterkit

Wenn Sie den optionalen Stromadapter erwerben, müssen Sie auch das interne Kabelkit erwerben. Das Kit enthält das Kabel, eine Halteklammer und Befestigungsmaterial, mit dem der Stromadapter an den unteren Anschluss angeschlossen wird.

VORSICHT: Das interne Kabelkit darf nur von autorisierten Kundendienstmitarbeitern installiert werden. Versuchen Sie nicht, die Installation selbst vorzunehmen, da hierdurch möglicherweise der Garantieanspruch erlischt. Für weitere Informationen siehe *Service anfordern*.

Wichtig: *Auch wenn dieses Gerät eine P80-Konsole enthält, müssen der optionale Stromadapter und das interne Kabelkit installiert sein, um eine kontinuierliche Stromversorgung der Basiseinheit zu erreichen und deren interne Batterie zu stützen.*

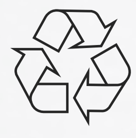
Nach dem Installieren des internen Kabelkits kann der optionale Stromadapter angeschlossen werden. Schließen Sie das andere Ende an ein für Ihr Gerät geeignetes Stromnetz an (120 V oder 240 V). Lesen Sie die Sicherheitshinweise am Anfang dieser Anleitung, bevor Sie den Stromadapter verwenden.

Austauschen der Batterie

Die Batterie des Geräts ist sehr lange haltbar. Wenn sie dennoch ersetzt werden muss, wenden Sie sich an einen autorisierten Kundendienstmitarbeiter Siehe *Service anfordern*.

VORSICHT: Die Batterie des Geräts enthält schädliche Materialien und muss vorschriftsmäßig entsorgt werden Siehe *Vorschriftsmäßige Entsorgung gefährlicher Materialien*.





Precor Incorporated
20031 142nd Avenue NE
P.O. Box 7202
Woodinville, WA USA 98072-4002

EFX 885/835/815 PAG/OM 300711-542 rev B, de
Dezember 2012